
二十四連環腿法
李英昂著
附：練腿基本功
大衆書局印行

自序

腿擊法，乃我國武術中，一種盡量發揮强有力下肢功用之術。以世界各國之武術言，除日本之「柔道」，法國之「腿踢術」（LA SAVATE），及美國之「摔角術」（WRESTLING）等畧具腿擊之法外，我國武術中完備之腿擊法，可言睥睨一切矣。

腿擊法，在我國北派武術，尤爲重視，認爲創人取勝之無上法門，此所以有「手是兩扇門，全憑脚打人」，「手打三分，脚打七分」之諺。惜乎腿法雖妙，雜於各家，毫無系統使人學習，且各派名家之妙着，又不肯公開，致大好國術精華，遂漸解體失傳，流傳不廣，擅者日尠，實使愛好國術者，爲之扼腕。

不佞年前有見及此，以個人有限之精力，虛心訪求，集各家武術之腿法精華，類而編之，總成「腿法十三訣」，更編「二十四腿擊要法」，由淺入深，每一腿法，皆採猛烈實用，輕則使敵受創，重則使敵喪生，並製圖詳釋，務求簡明，使好此道者，易於接受，不敢說發前人所未述，但至少能令好此者得一門徑，高明之士，幸勿以其淺陋見笑。是爲序。

李英昂序

目錄

腿法談要

技擊以五法爲基，故必先明五法，而後武功始有成就；五法者，手法、眼法、身法、腿法、及步法也。

五法以步爲主，手眼身腿次之；蓋無步法，任何神拳妙技，亦必寸步難移；既寸步難移，則手法雖極神奇，亦將歸無效，不能施之於敵。且步法不靈，腿法亦隨之無用；腿法不能變化，則身法滯笨；身法滯，則眼法無從練，手法亦無從施矣。故云步法爲五法之主。然五法亦應合一，方能運用靈巧。至主要運用，則以腿法之實力最猛，且腿法出擊，不但可出奇制勝，腿之勁力亦超手勁數倍，故腿法爲南北武術家所重，北派武術尤甚。

談腿法，每有誤雜以步法者，其實腿法與步法大異，切勿視而爲一。腿法者：以膝、足尖、足跟、足側、腿內外側等部巧法擊人之術。而步法者：乃以下肢形成前進、後退、左閃、右躍，而使身法隨之能落變轉者也。

或曰手較腿靈活，何捨手法而就腿法？是未明武技之理耳。武技應敵，一如兵法，以出奇制勝爲主，且萬事練之則靈，靈則巧，固不在乎手或腿也。平心而論，腿較手長，勁

較手偉，且手法易爲敵忌，不若腿法之易爲敵疏，故腿法易於倏起忽沒，偷隙創敵，而收「出奇制勝，攻敵無備」之效，然仍須與手相應並用，不可偏廢，蓋腿法雖巧，亦須上影下蹴，聲東擊西，始能預收實效也。

腿法施敵，貴乎靈敏迅捷。蓋腿擊攻擊轉踢，旋起翻落之間，略有遲滯搆笨，實關係全身，不獨腿法無克敵之攻，且極易爲敵乘隙反制。是故用腿之先，應先加練腿；練腿之先，則又須練步。練至步法穩，則求兩腿柔化，待兩腿已達柔化之階，再求準度。能練至步子穩，方向適，重心吻，兩腿柔，則是時起腿飛擊，未有不靈敏迅捷者矣。

或曰兩腿柔何能創敵？是未明擊腿之道耳，古賢練腿，先吊、後擗、再踢、務求其柔而勁貫，靈而不拙。所謂：「擊人時，不着則柔，着人則創」者，非在拙力，而在彈勁；彈勁之求，則在兩腿柔而氣貫也。世有傳腿法者，使其徒日夜蠻踢木石，至木朽石毀，言腿法已成，欺人之談也。雖然腿力足斷木石，然失之拘笨，苟遇步法巧者，奈其腿擊不達何？當知腿擊之道，尙柔不尙剛，尙巧不尙拙也。

腿擊之法，各家各派，皆含一二，北派尤多，且有以腿法步法立派者，如外家之彈腿門，內家之八卦門等是；然以余考證所得，各家所含腿法，類其精要，不外余所定之點、蹬、割、撩、絆、挑、鈎、掃、絞、踩、剷、挾、撞等十三要訣；及二十四腿法範圍之

內。

吾所編之二十四腿法，以人體前後上中下三盤要害爲的，而施以腿擊之法。其法可分二途：其一爲輔助腿法，卽於應敵之際，手法或有不及之時，而輔以腿法，俾竟全功；此種腿法，多不甚猛烈，只能創敵一時，蓋其主力，乃在手法也。其一爲主用腿法，卽於應敵之際，完全靠腿擊制敵，有時或用手法助之，此等腿法，猛烈非常，不動則已，動則傷人，甚且喪命也。至何時何地，應施何法，始克實效，此則在施者之隨時審察，相機而行，固不能執一而論也。

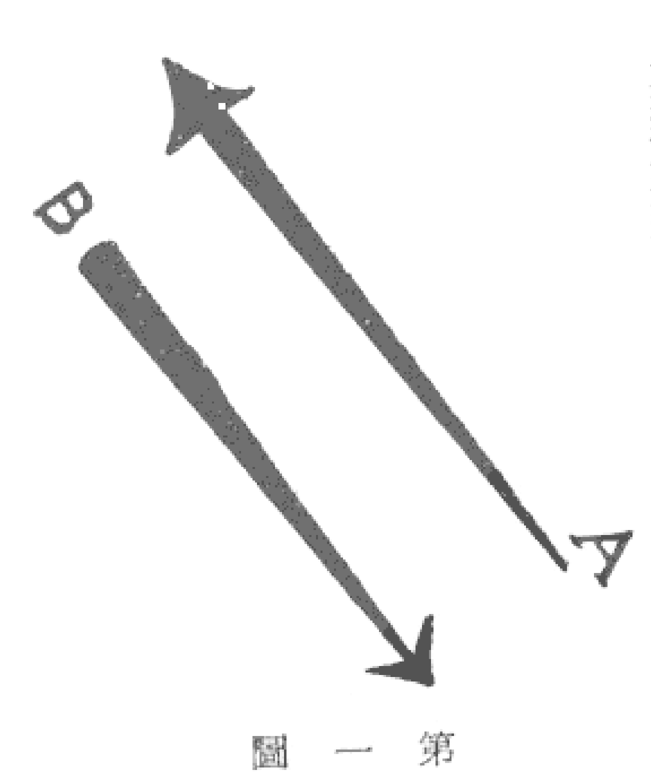
腿勁釋義

腿勁起於腰際，使氣貫於膝、小腿、足尖、足跟等部，而運用十三要訣施之。腿法勁路有上、下、直、橫、斜等五種；而以「彈勁」納之。玆將五種勁路，釋義如左：

上勁 上勁者，上踢之勁也。上踢時，先畧曲一腿，坐腰弓背，蓄勁於腰際丹田；起腿之際，集中意志，氣貫於足，而後上踢，其勁始整。

踢腿擊敵，非但要勁貫神集，尤要有彈勁；所謂彈勁者，有伸縮回力之勁也。今例釋之：設吾欲起腿踢敵之手部，起腿施勁，非若一般拳家之一始即鼓全勁，乃漸漸施勁，至達目的，而後始發全勁，免未達目的前傷氣耗勁之舉，是爲發勁之上法。

腿勁一發，既達目的，即借踢敵時之



第一圖

反挫力回彈；彈縮之勁，與踢出之勁適反，其回彈之時，即施全彈，所謂：「五百觔力出，亦須五百觔力回」者，即彈勁之寫眞也。

見第一圖，線條之粗者，乃代表偉勁；線條之細者，乃代表弱勁。A代表發腿；B代表收腿。

下勁

下勁者，下跺之勁也。下跺時，設欲跺左足，則腿隨身向上畧挺，左膝畧曲，提起左足，勁蓄於腰際丹田，氣貫左足跟，集中意志，不施則已，施用則突隨身向下坐之勢，左足下跺。

跺時，意志要集而有彈勁。集中精神，而後勁能氣貫；有彈勁，跺後始能即變步化式，以免滯呆。

直勁

直勁者，直蹴之勁也。直蹴時，勁須貫前，其法一腿畧弓，坐腰弓背，勁蓄於腰際丹田，一腿彎曲，提膝向上，集中意志，勁貫於足，施小腿勁，向前蹴出。蹴達目的，即使彈勁縮回，以待換勁。

橫勁

橫勁者，橫踹之勁也。橫勁較上、下、直等勁爲難施；非腿眞柔，切戒輕用。

橫踹時，其先畧曲一腿，坐腰弓背，蓄勁於腰際丹田，而後集中意志，勁貫於足，配合上身畧傾之勢（起右腿，則身左傾；起左腿，則身右傾；因一傾之

勢，起腿踹敵，易使勁貫於足也），突起腿橫踹，踹達目的，切勿停勁，即使彈勁縮回，以待換勁，且免被敵所乘。

斜勁

斜勁者，斜彈之勁也。斜彈之勁，較橫勁尤難施；橫勁施用，尚可借着身勢，而斜彈勁，乃純靠小腿之勁者。

斜彈勁使用，並無定法，或斜中正取；或斜中橫取；或斜中上取；或斜中下取；或斜中中取；或斜中圈取。

斜彈勁之施於腿法，多在使手或腿法取敵之際，被敵換式閃過，而即乘其換式之際，舊力已過，新力未生，難爲招架之時，突變腿法，以斜彈勁取之，攻其不能備。故施用之際，全在乘機取巧，而尤須換勁迅速，是所以較橫勁尤難者也。

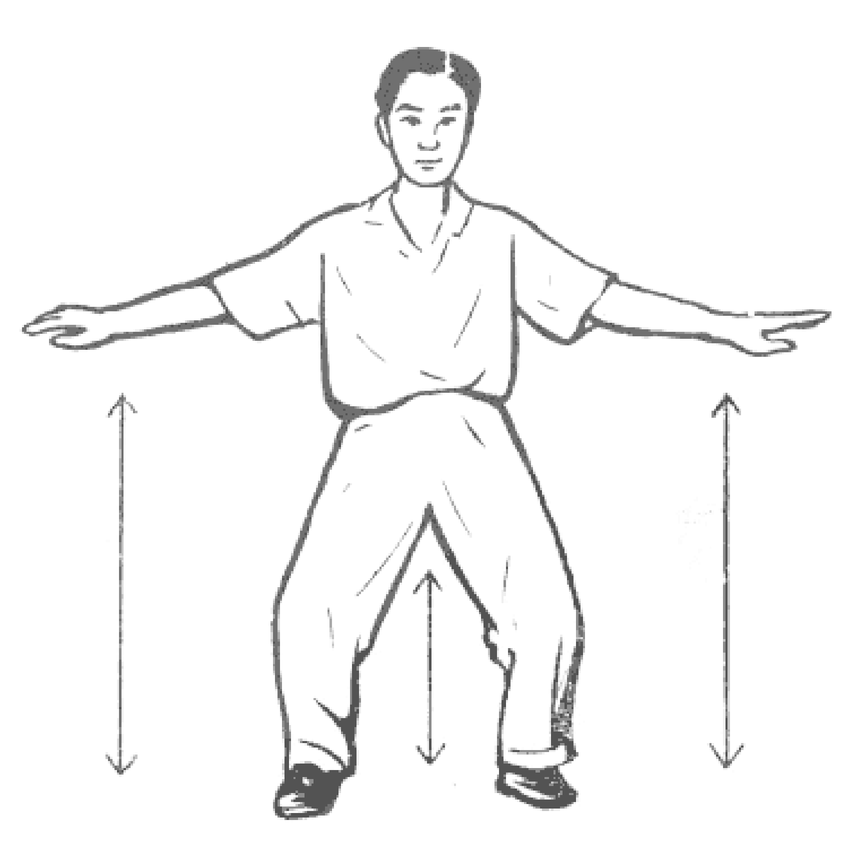
練腿法要

練腿之道，各家各派不同，然總其大要，不外吊、搬、踢三要訣；及死、活二大派。

死法練腿，如前所述之踢樁等法是，純以死功剛勁爲主，最不可取，習之非但無益，且常致害。

至活法練腿則否，其練法純主自然，先練腿軟，次練勁貫，再練彈勁，分序漸進，使兩腿柔剛並濟，運用靈活，爲練腿功之正道。

練腿季候，宜在冬夏二季，以夏季練之尤易成功；古賢云：「夏練三伏，冬練三九」者，卽指此。其必須擇夏季行功者，取其時筋骨因氣候關係，易於鬆軟之故。至冬練三



第二圖

九者，蓋冬季天氣寒冷，三九尤甚，人體各部筋骨，因氣候影響而起收縮作用，是時倘不勤加行功，則三伏所得，恐在三九失去，故古賢練拳行功，皆特重夏之三伏，冬之三九也。

練腿行功之先後，應畧行預備動作，以鬆活各部筋骨，免致有其他不良生理弊病。普通練腿，行功之先，應先畧「曲膝蹲」三五次，如第二圖。行功之後，應往來溜腿（溜腿者，乃北方土語，即南方所謂散步，或鬆腿之謂）數趟，古賢所云：「打拳不溜腿，終是冒失鬼」。語雖俚俗，實有至理也，切勿以等閒視之。

茲將練功要法，分述如左：

吊腿法

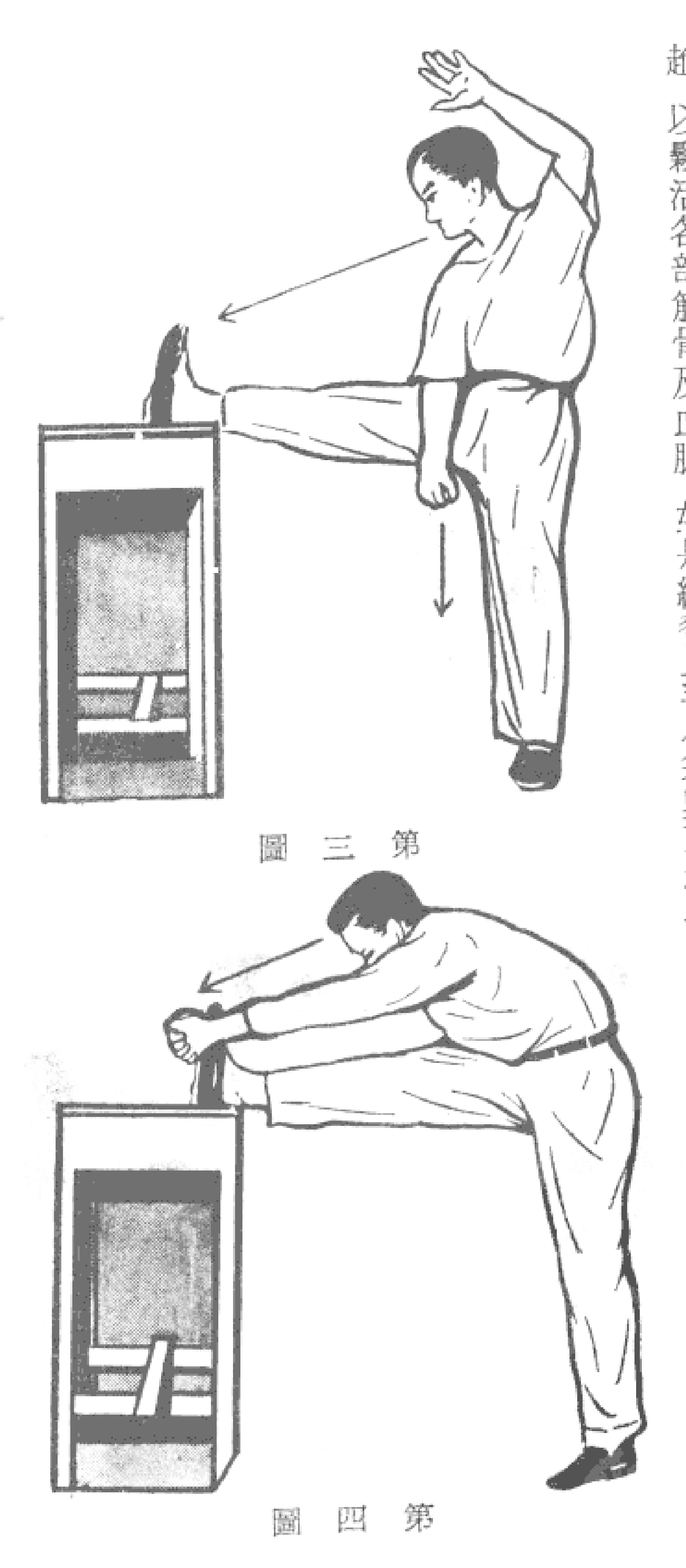
吊腿行功，以能練至口可含足尖為準。

吊腿之法，分正吊及側吊兩途；應先行側吊之法，待有相當成就，而後行正吊之法。

側吊之法至易。先備一木架（以書枱代之即可），高與己之臍齊，畧作行功前準備運動後，將己足部，向上伸搭於架上，側身以上身向側下漸漸躬彎，而向側前伸探，如是練習，能練至身向側探，使肩與膝相觸為止。早晚行功各一次，每次行功至乏不可耐時，則左右互易，行功畢，往來溜腿十數趟，以活筋骨血脈。依法練習，普通年齡未滿三十者，

冬季九日，夏季七日，必然成功。功成後，進而卽可行正面吊腿之法。見第三圖。

正面吊腿之法，與側身吊腿法，只方向不同耳。其法於晷做預備運動後，將己欲練之腿，伸搭於木架之上，雙手捧住足心，正身向前向下躬探，漸漸行功，若感之不可耐時，則左右腿互易練習，至兩腿力將盡，則停止練習，切勿使之太累。行功畢，往來溜腿十數趟，以鬆活各部筋骨及血脈，如是練習，至足尖與頂相合，其之口可含足尖爲止。見第四圖。



第三圖

第四圖

依法每日早晚行功各一次，普通年齡未滿三十者，冬季三月、夏季月半，即可成功，此階成功，則腿之根基已定，再進而練習擗腿，易如反掌矣。

擗腿法

擗腿行功，乃開胯拔筋，及練兩腿堅强而有彈性之法；以能練至兩腿能擗一字貼地，不須假借他力，使兩腿一彈而起爲準。

擗腿之法甚易，行功之先，畧行膝蹲預備運動數次，以鬆活血脈，而後兩手叉腰，兩腿分開，約三四尺寬（成人計）將身下坐，先屈左腿，如坐馬式；再向右直伸右腿，足心不可離地，身向右側，盡量向下擗右腿數十下，至力將盡爲止。見第五圖。

承上擗完右腿，可繼而練左腿。其法收右腿，屈如坐馬式，然後向左伸左腿，足心不可離地，身向左側，盡量向下擗左腿數十下，至力將盡爲止。見第六圖。

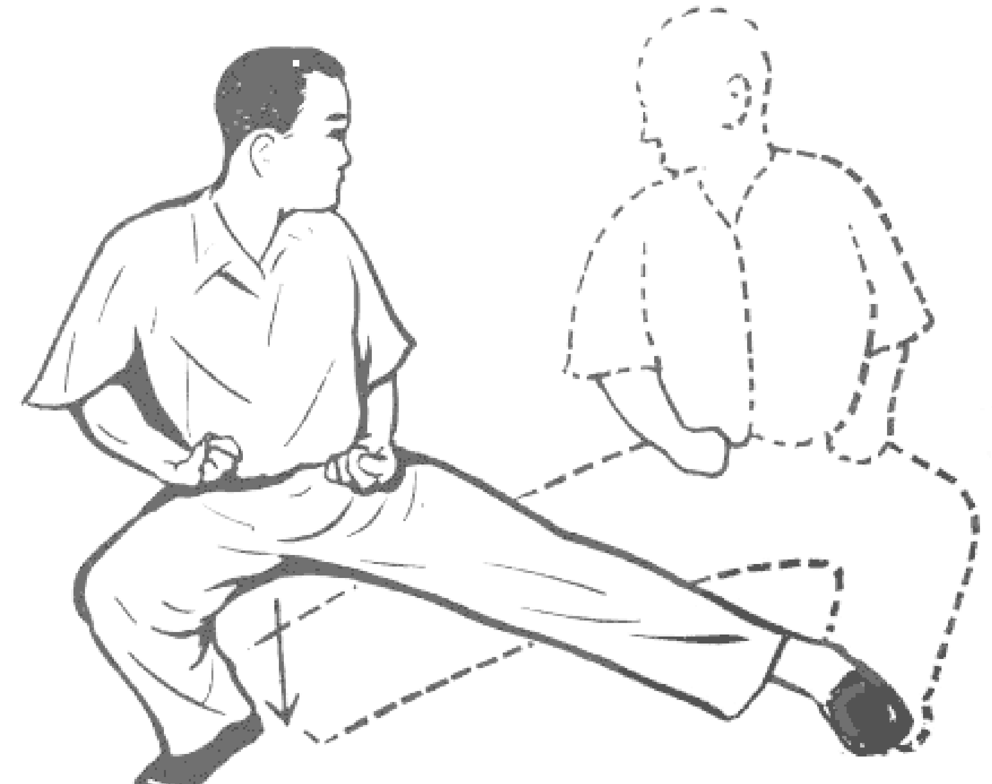
左腿擗畢，可繼如前法擗右腿，如是左右互練，至力盡爲止。然後畧做「曲膝蹲」數次，起立往來溜腿數十趟，鬆活筋血，以免不調。

此法早晚各行功一次，可與吊腿法並行。普通未滿三十者，夏季一月，冬季月半，必然成功。成功之後，不但兩腿之筋肌堅强活軟，而富有彈性，且高踢可至頂（高踢過頂

者，非眞軟腿，不可不知），下臥可貼地。然練腿者，切戒好勝心，速求成功，致有脈骨疼痛，及扭筋傷氣之處。至吊腿及擗腿已經成功者，尙需每隔二三日行功一次，以防功退。



第五圖



第六圖

踢腿法

踢腿者，乃武術家所謂之「溜腿」，爲武術家練腿貫勁不可少之門徑，所謂「溜腿千百遍，腿勁必自然」也。然其法各家不同，多無系統架式可循，有者亦二三散式踢踢而已。余編有練腿之法，踢腿分上中下三盤，每盤分四趟練習，共十二趟，十二趟練法中，又分長中短三種腿法，玆分趟圖解如次，俾有志腿擊者參考：

下盤腿第一趟——正蹴腿

此趟，乃練習足尖點勁之法。

先兩拳抱腰，立正，目向前視。

承上式，上左步，同時施彈勁，向前擊右拳。見第七圖。

承上式，將重心移於左前步，略提右腿。

承上式，左步畧曲，身向下坐，蓄勁於右足尖，配合右使勁回收之勢；左拳右脚施彈勁向前發出。見第八圖。

承上式，右脚蹴盡，落地成右弓步，是爲正蹴腿之右式；右式蹴完，再蹴左式，如是

一左一右，連環踢腿，不計次數，至勁將盡，可繼踢第二趟。久之勁力自貫脚尖，然練時至要一氣呵成，不可分段練習。

第七圖

第八圖

下盤腿第二趟——正採腿

此趟，乃爲練習蹬訣斜勁之法。

承第一趟正蹴腿右式至盡，右足落地，穩定重心，配合身向左後轉之勢，使勁收回左拳，同時發擊右掌。見第九圖。

承上式，右掌向前擊出將盡，卽向右下方如拉物狀，向右下挫拉；同時配合右手向右下挫拉之勢，重心移於左步，身向下坐，提右腿，以右足心勁，向左前方斜蹬出。見第十圖。

承上式，右足蹬畢，落地成右弓步，同時施勁收回右拳，而發左掌。如第九圖之左式。是止採腿之右式。

承上式，正採腿之右式採畢，再繼而依法採蹬左式，如是一左一右，連環採蹬，不計其數，至勁將盡，可繼而踢第三趟，久之勁力自貫足心。

下盤腿第三趟——鈎掃腿

此趟，乃爲練習鈎、掃二訣直勁之法。

承第二趟正採腿右式至盡，配合身向左轉後之勢，收左掌至腿際，同時提右腿，運勁至右脚之前脛部，向前鈎掃自己左脚之後脛部（右脚鈎掃時，左脚須迎力施勁站穩，否則可能將自己鈎倒）。見第十一圖。

承上式，右足鈎掃畢，向前開一步，成右弓步式，是爲鈎掃腿之右式。

承上式，立穩重心，再以左脚如右式法，向前鈎掃自己右脚後脛，是爲鈎掃腿之左式。

承上式，左式練畢，繼練右式，如是一左一右，向前連環鈎掃，不計其數，久之勁力自貫脚脛。

第十圖



第十一圖　　第九圖

下盤腿第四趟——圈彈腿

此趟，乃爲練習彈訣斜勁之法。

承上第三趟鈎掃腿之右式至盡，配合身向左轉後之勢，重心移於左步，成左弓步式，同時曲右膝，以右小腿勁向前下點蹴（此爲虛着）。見第十二圖。

承上式，右足點蹴將盡，即配合身向左後方轉之勢，右腿向左方轉圈形，以足後跟向上施勁反彈（此爲實着）。見第十三圖。

第十二圖

第十三圖

承上式，右足反彈至盡，身向右後轉，同時右足落地，成右弓步式，是爲圈彈腿之右式。

承上式，右式圈彈腿畢，再繼圈彈左式，如是一左一右，連環圈彈，不計次數，久之勁力自貫脚尖及足跟。

中盤腿第一趟——鴛鴦脚

此趟，乃爲練習點、蹬二訣橫斜勁之法。

先面北抱拳立正，沉氣靜神，後上左步，施彈向前擊左掌。見第十四圖。

承上式，重心移於左步，身向右側轉，面向東，虛吊右步，雙掌如捧物狀於胸前，掌心向上，勢如美女照鏡。見第十五圖。

承上式，左步畧曲，身向下坐，蓄勁於右足尖，配合雙掌向南撥擊之勢，右足尖施彈勁向南點蹴。見第十六圖。



第十四圖

承上式，右足點盡，即施彈勁收回，由左步前置左步之左側，左步隨勢提起，同時雙手向左下捋。見第十七圖。

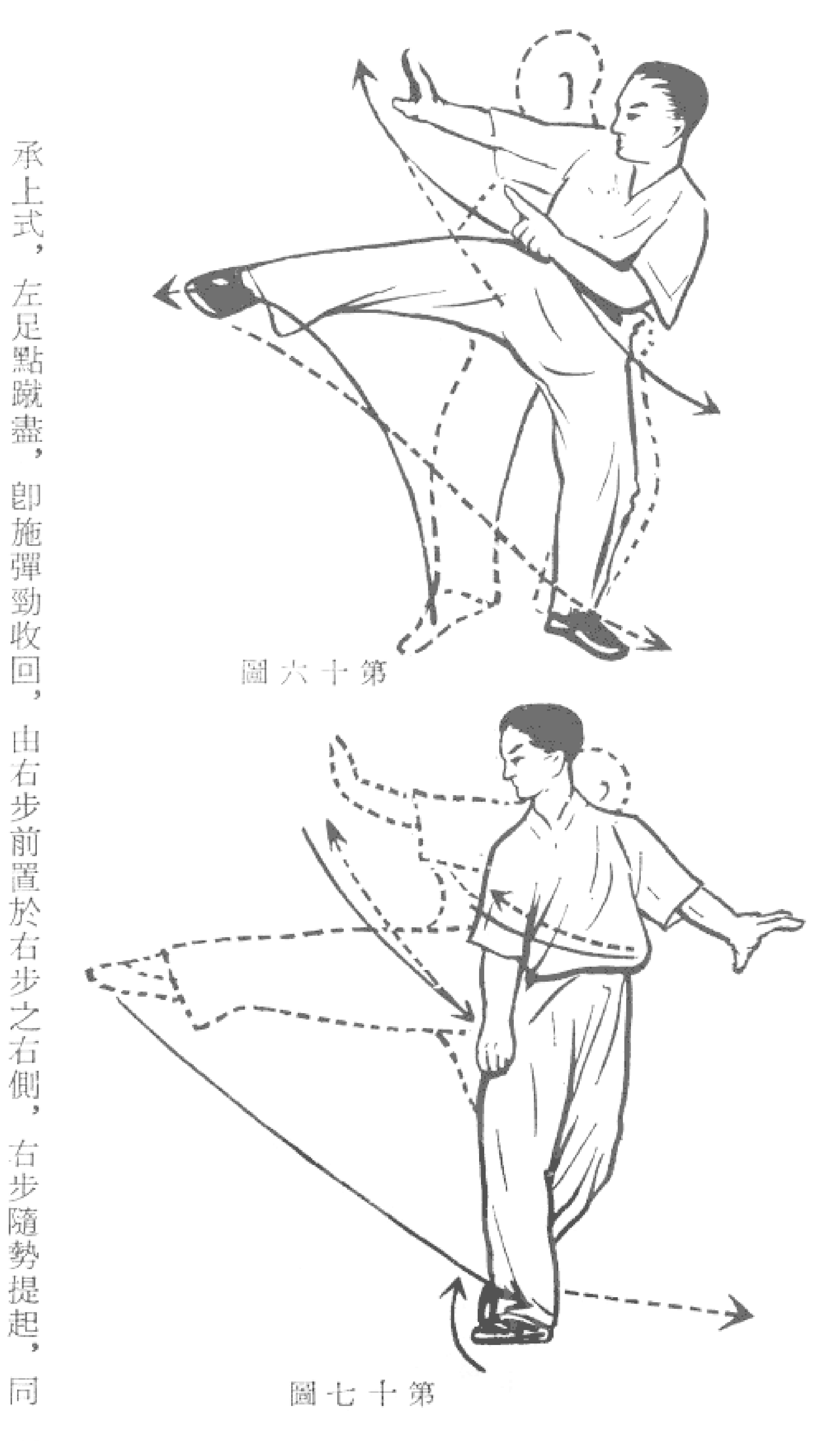
承上式，左步一提起，向北退一步，身向右轉，面向南，右掌向上挑，左掌置右肘底下，同時右步虛吊，成南向右避掌式。見第十八圖。是爲右鴛鴦腿。

承上式，左掌配合右步向後退之勢，由右肘底向前穿，右掌向回縮，成左避掌式。見第十九圖。

承上式，左掌揮盡，即向回收，重心移於右步，雙掌掌心向上如捧物狀於胸前，勢如美女照鏡，同時虛吊左步。如第十五圖之左式。

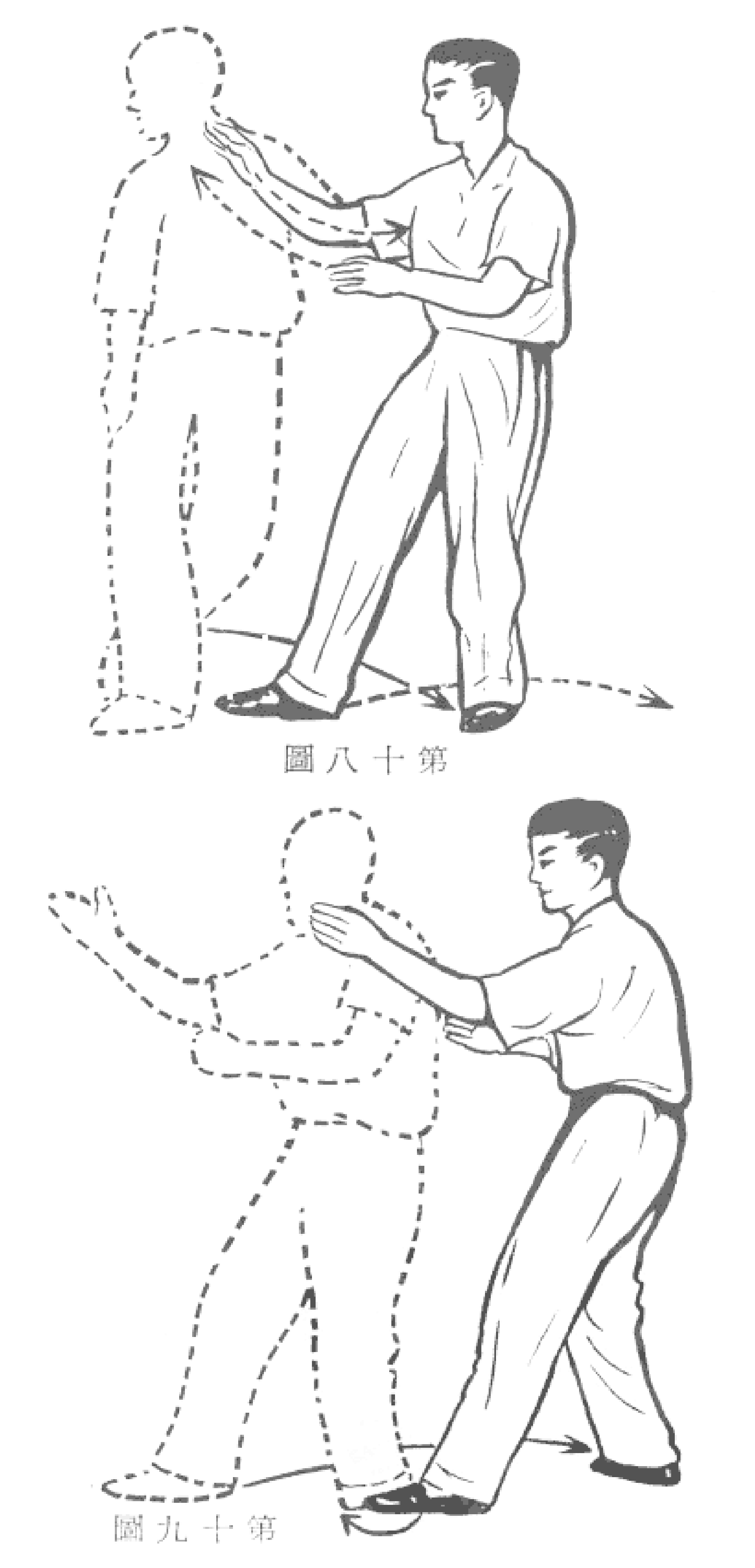
承上式，右步屈曲，身向下坐，蓄勁於左足尖，配合雙掌向南撥擊之勢，左足尖施彈勁向南蹴點。如第十六圖之左式。

第十五圖


第十六圖

第十七圖

承上式，左足點蹴盡，即施彈勁收回，由右步前置於右步之右側，右步隨勢提起，同時雙手向右下捽。如第十七圖之左式。


第十八圖

第十九圖

承上式，右步一提起，向北退一步，身向左轉，面向南，左掌向上挑，右掌置左肘底下，同時虛吊左步，成南向左避掌式。是爲左鴛鴦腿。如第十八圖之左式。

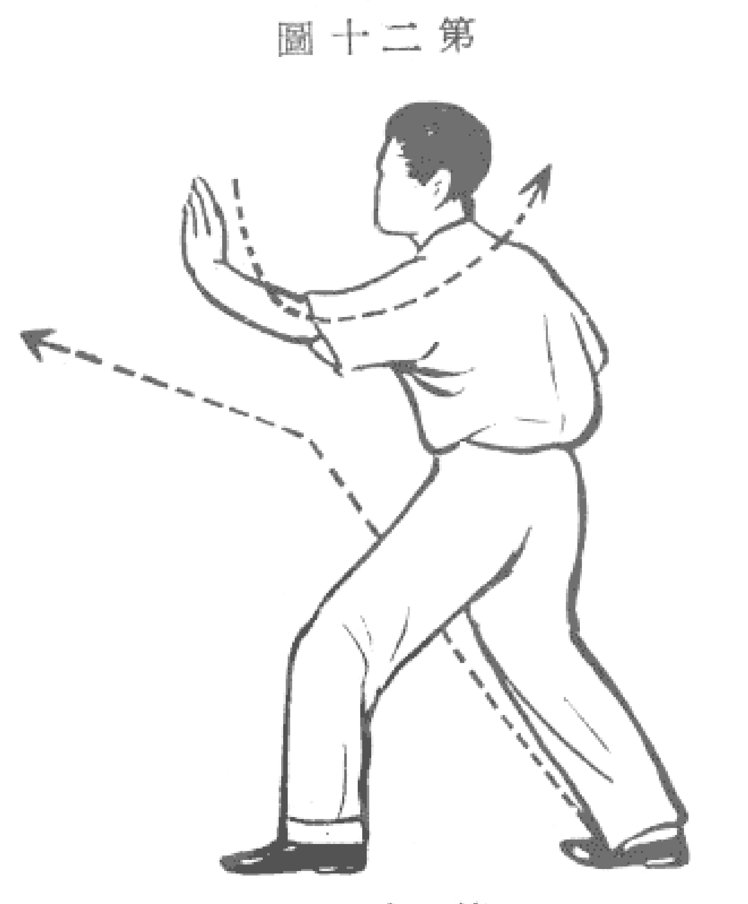
承上式，左鴛鴦腿練完，再繼蹴右鴛鴦腿，如是一左一右，連環點蹴，不計次數，久之勁力自貫足尖。

中盤腿第二趟——橫蹬腿

此趟，乃爲練習蹬訣橫直勁之法。

承上第一趟至右避掌式時，將虛吊之右步，向前踏半步，成右弓左箭步，收回右掌向

第二十圖



第二十一圖

前擊出左掌。

承上式左掌向上向前穿出，同時配合穿左掌之勢，身略下坐，勁貫左足心，身略右轉，左足施彈勁，向前橫蹬，高與胸齊。見第二十圖。

承上式，左足蹬畢，向前向下踏，成左弓步，同時左掌向前按擊，至此是爲左蹬腿。見第二十一圖。

承上式，左掌按勁將盡，卽向回收，同時右掌由左肘下向上向前穿，同時配合右掌前穿之勢，身向左轉，重心穩於左步，勁貫右足心，施彈勁向前橫蹬，高與胸齊。如第二十圖之右式。

承上式，右足蹬畢，向前向下踏，成右弓步，同時右掌向前按擊，至此是爲右蹬腿。如第二十一圖之右式。

承上式，右腿蹬畢，繼蹬左腿，如是一左一右，連環橫蹬，不計其數，久之勁力自貫足心。

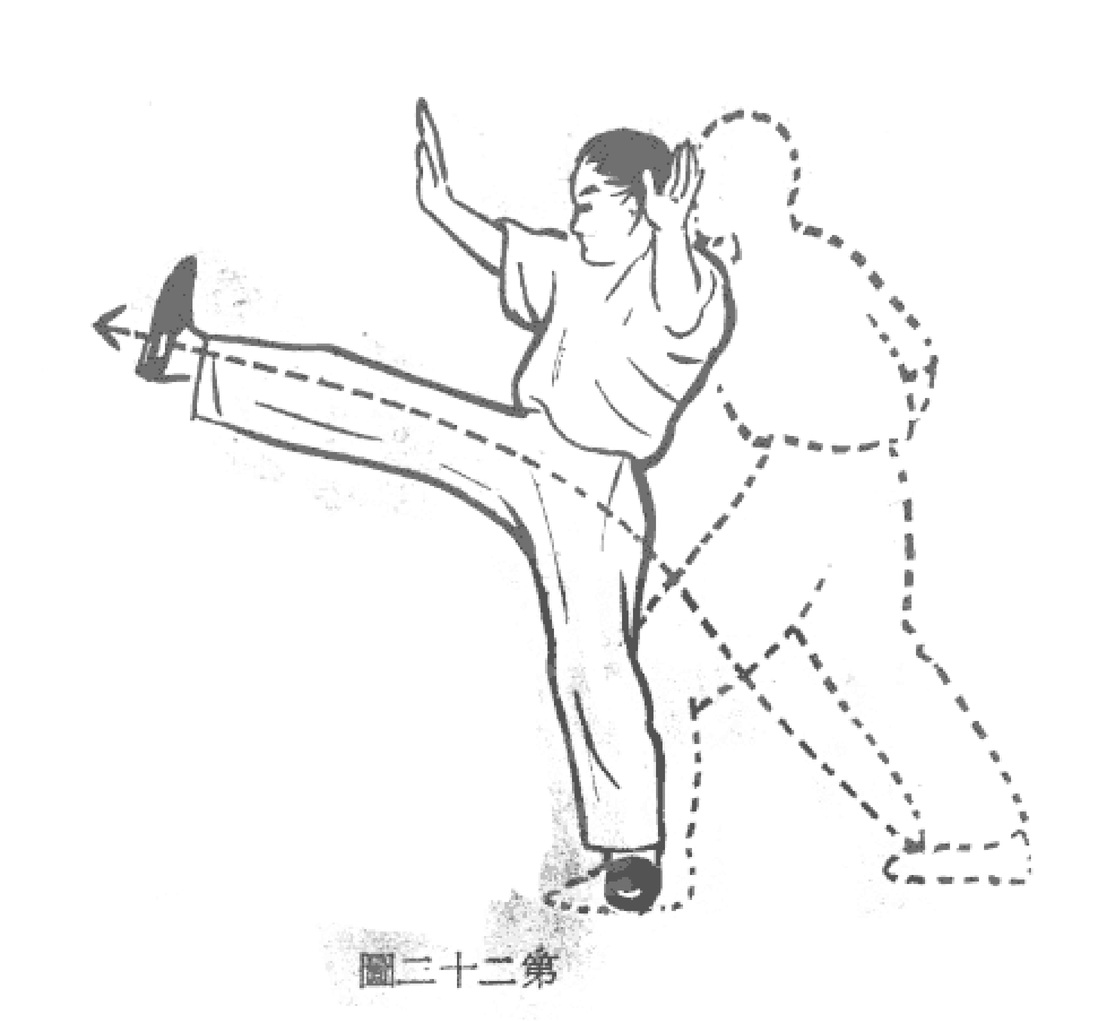
中盤腿第三趟——穿心腿

此趟，乃爲練習足跟蹬訣直上勁之法。

承上第二趟右蹬腿畢，向後轉身，成左弓步，將重心移於左步，配合雙手向上向左右分撥之勢，身畧下坐，蓄勁於右足後跟，施彈勁由胸前，向上向前蹬出，高過胸口。見第二十二圖。

承上式，右足蹬畢，向下踏落，成右弓步，同時雙手亦向下撲，交叉於腹部。至此是爲右穿心腿。

承上式，右腿蹬畢，再繼而蹬左穿心腿；如是一左一右，連環穿蹬，不計其數，久之勁力自貫足跟。



第二十二圖

中盤腿第四趟——斜彈腿

此趟，乃爲練習撞訣斜勁，及蹬訣斜勁之法。

承上第三趟穿心腿右蹬腿畢，身向左後轉，同時配合轉身之勢，身略下沉，蓄勁於右膝頭，施彈勁向左前方撞去。見第二十三圖。

承上式，右膝斜撞將盡，即貫勁右足心，向右下斜斜彈蹬。見第二十四圖。

承上式，右足彈蹬畢，即翻落成右弓步，是爲斜彈右式。

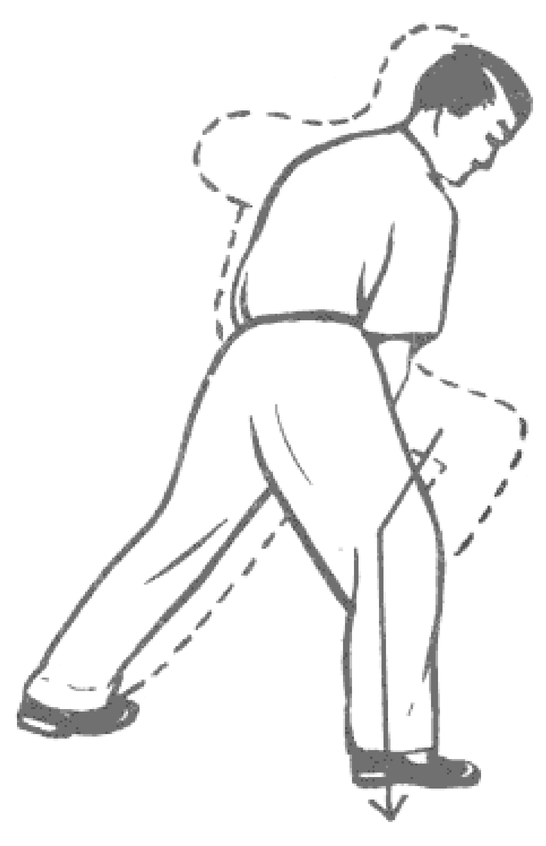
承上式，右式練畢，將重心穩於右步，配合身向上抽之勢，蓄勁於左膝頭，施彈勁向右前方撞去。如第二十三圖之左式。

承上式，左膝斜撞將盡，即貫勁左足心，向右下斜斜彈蹬，如第二十四圖之左式。然後翻落成左弓步，是爲斜彈腿之左式。

承上式，左式彈蹬畢，再繼而彈蹬右式，如是一左一右，連環彈蹬，不計其數，久之勁力自貫於膝頭足心。



圖三十二第



圖四十二第

上盤腿第一趟——上踢腿

此趟，乃爲練習點訣上勁之法。

承上中盤腿法第四趟右式畢，身向左後轉，同時乘身向後轉之勢，將重心移於左步，身畧下坐，蓄勁於腰際，貫勁於右足尖，左手向後鈎，右掌上翻，以右足尖向上向己踢點右掌心。見第二十五圖。

承上式，右足上踢畢，向下翻落成右弓步，順勢向前按擊右掌。是爲右式。

承上式，右掌按勁將盡，左鈎手變掌，掌心向上，由右掌上穿過，而向上翻；右掌則變鈎手，鈎於後。同時左脚配合左掌向上翻，右掌向後鈎之勢，身畧下坐，重心移於右步，施彈勁向上向己以脚尖踢左掌心。如二十五圖之左式。

承上式，左足上踢畢，向下翻落成左弓步，順勢向前按擊左掌，是爲左式。

承上式，左式踢畢，再繼之右式，如是一左一右，連環不息，久之勁力自貫足尖及掌心。



第二十五圖

上盤腿第二趟——連環腿

此趟，乃爲練習身輕，及點訣直彈勁之法。

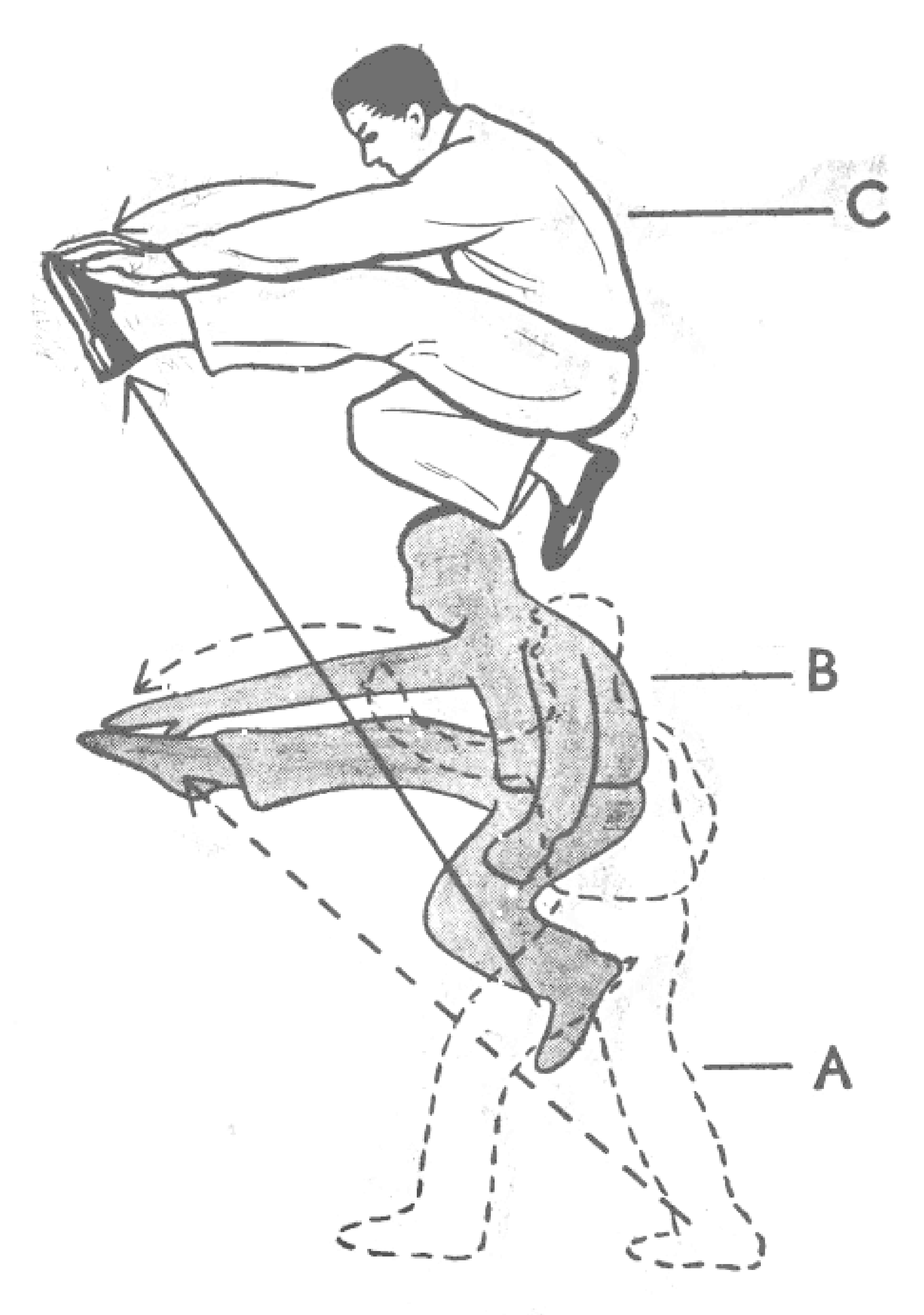
承上第一趟上踢右腿畢，順勢上左步擊左掌。見第二十六圖虛線之A。

承上式，重心移於右步，襯身向下一坐之勢，氣向上提，將身向上提起凌空，右掌回收，右脚凌空向前點蹴而向上挑，同時以右掌迎拍左脚面襯勢。見第二十六圖虛線之B。

承上式，右足點蹴將盡，即向回彈收，凌空配合右掌右足回收之勢，以左足向前點蹴而向上挑，同時左掌拍左脚面襯勢。見第二十六圖之C。

承上式，左足點蹴將畢，即落右步，隨落左步；待左步一落穩，收回左掌，上右步，發右掌。至此是爲右連環腿。如第二十六圖虛線之A之左式。

承上右式蹴畢，即繼之凌空連環蹴左式，如是一左一右，連環飛蹴，不計其數，久之全身上提下落輕捷無聲，勁力貫足尖。



圖六十二第

上盤腿第三趟——飛割腿

此趟，乃爲練習足部外側割訣直上勁之法。

承上第二趟連環腿右式蹴畢，先將重心移於左步，氣向下沉，左腿略曲，配合上身向後仰之勢，貫勁於右足部外側，由下向上向外割，如以刀向上向前劃之意。見第二十七圖。

承上式，右足割畢，輕輕落地成右弓步，是爲飛割腿之右式。

承上式，右式割畢，再繼以左式，如是一左一右連環飛割，不計其數，久之勁力自貫足緣。

按割腿與身勢，動作要襯合，如蛇之首尾相應然，方爲上乘。



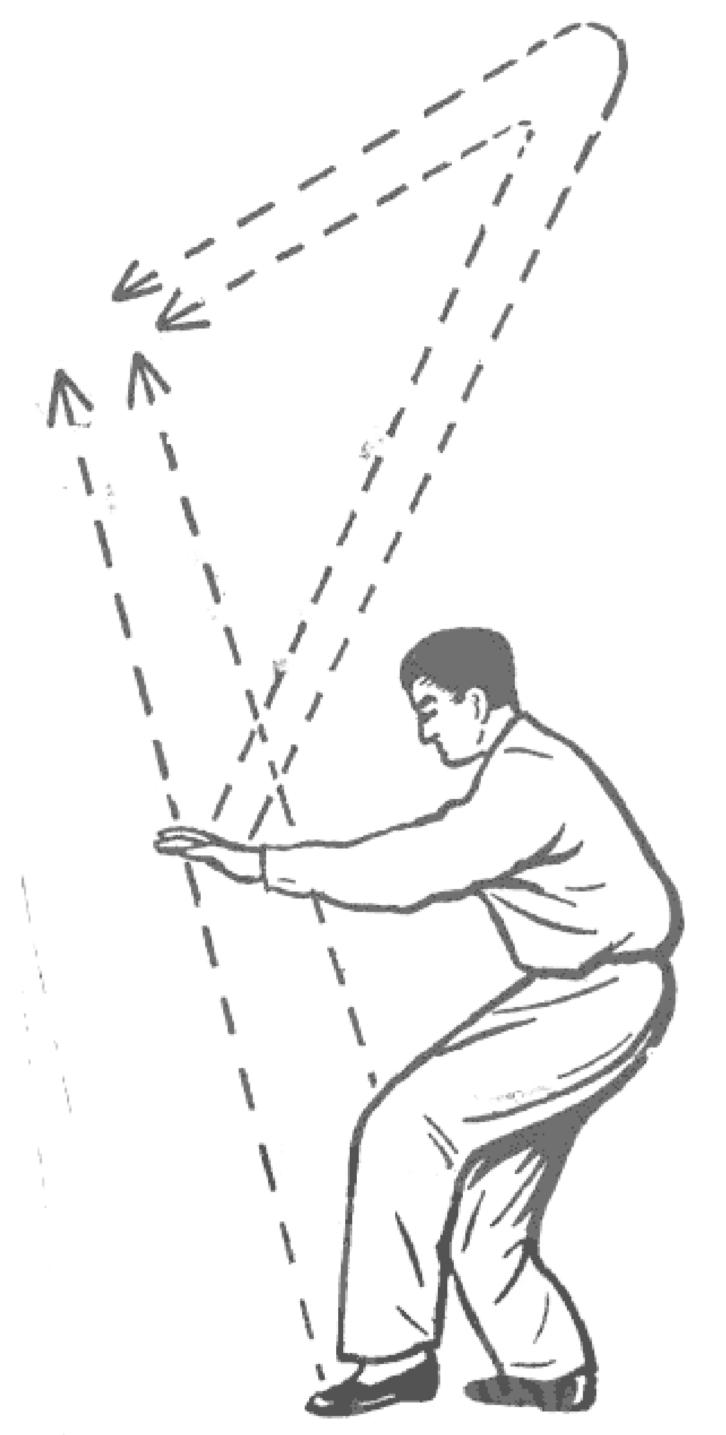
第二十七圖

上盤腿第四趟——雙飛腿

此趟，乃爲練習輕身，及點訣直勁之法。

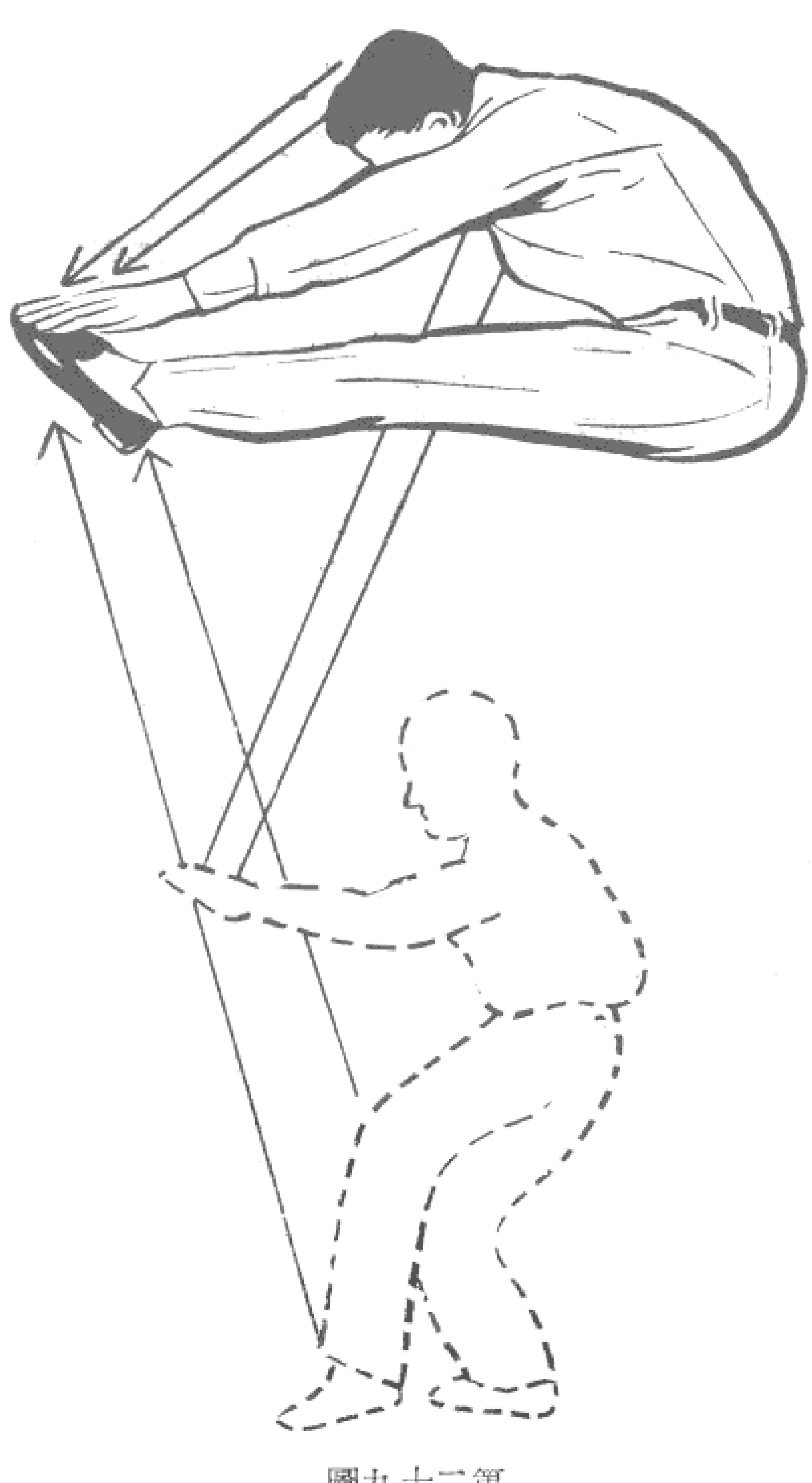
承上第三趟飛割腿右式畢，順勢上左步與右步相併，雙膝彎曲，同時向前擊雙掌。見第二十八圖。





第二十八圖

承上式，身向下坐，雙足尖使彈勁向地蹬，順勢雙手上揚，氣向上提，身向上凌空；即乘全身凌空之際，雙足齊向前踹而向上挑；同時雙掌向下拍雙足面襯勢。見第二十九圖。



第二十九圖

承上式，雙足蹴畢，氣向下沉，身向下落，雙足以足尖落地，勿使有聲，雙掌亦同時下放，見第二十八圖。

承上式，雙足一着地，即以足尖向地一蹬，配合氣向上提，雙手向上揚之勢，再繼之凌空雙足一齊飛蹴，如是一起一落，勢若旋鷹，連環飛擊，不計其數，久之身自輕如燕，而勁力貫足尖。

按練腿之難，果安在哉？曰、在使腿法沉重與輕快二點並進而已。右述三盤十二趟溜腿之法，即按此二要點而編之；先練下盤所以屹立其身，終練上盤所以靈活其體也。果能按路熟習苦練，久之自有脚活、身輕、勁貫、氣順之效，如繼之研通十三訣，運之二十四法，脚擊之道，可謂入門矣。

腿法十三訣

我國武術之腿擊，乃係指腿足之全部運用而言，如跨、膝、足、脛、踵等，均合其內。吾編之各家腿法精華，有十三訣，以十三字示之，即點、蹬、割、擦、彈、絆、挑、鈎、掃、剪、踩、撞、挾也。茲釋其要義如左：

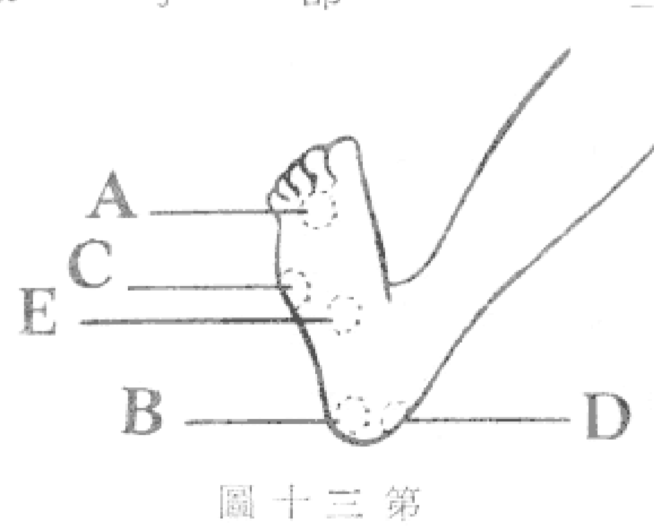
點 點者，蹴也。以足掌前部向前蹴敵中下盤之法。見第三十圖之A。

蹬 蹬者，撐也。以踵（足後跟）前蹬後撐敵中上盤之法。見第三十圖之B。

割 割者，劃也。以足掌外緣，橫割敵下盤，及上劃敵喉部之法。見第三十圖之C。

擦 擦者，剷也。以足掌外緣，直下剷敵下盤小腿上下五寸之法。見第三十圖之C。

彈 彈者，崩也。以足踵反彈敵下陰肘腕等部之法。見第三



第三十圖

十圖之D。

絆 絆者，別也。以小腿別敵下盤使跌之法。見第三十一圖之A及D。

挑 挑者，撩也。以足面向上挑擊敵下陰或手肘等部之法。見第三十一圖之B。

鈎 鈎者，帶也。以足脛鈎敵下盤使跌之法。見第三十一圖之A及C。

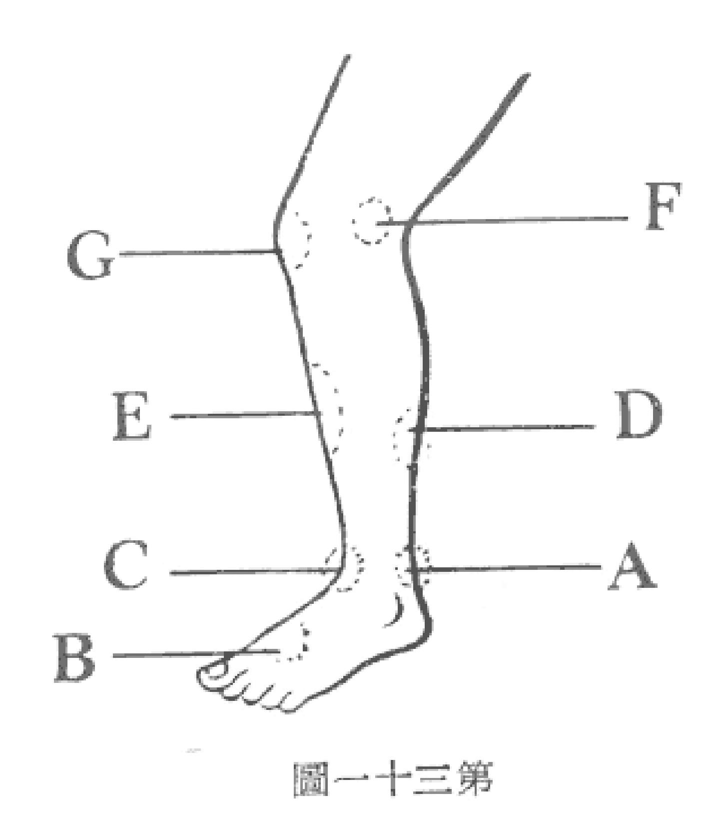
掃 掃者，撥也。以足脛掃敵下盤使跌之法。見第三十一圖之C。

剪 剪者，迎也。以兩腿之迎面骨及腿肚子，剪敵中下盤之法。見第三十一圖之D及E。

跺 跺者，踏也。以足心向下踏敵之法。見第三十圖之E及B。

撞 撞者，碰也。以跨或膝向上或向前撞敵中下盤之法。見第三十一圖之G。

挾 挾者，迫也。以兩膝內側，迎合兩足鈎勁挾敵腰胸之法。見第三十一圖之F。



第三十一圖

腿擊要害部位

腿法十三訣，所取人體要害，分三盤，輕取可使傷，重取可即喪命。三盤者，心窩以上各部，爲上盤。下陰以上各部，爲中盤。足部以上各部，爲下盤。

玆將三盤要害部位圖解如左：

正面（見第三十二圖）

上盤　1.喉　2.乳　3.心窩　4.腋　5.肘　6.腕　7.脇

中盤　1.丹田　2.胯　3.下陰　4.軟腰　5.胃

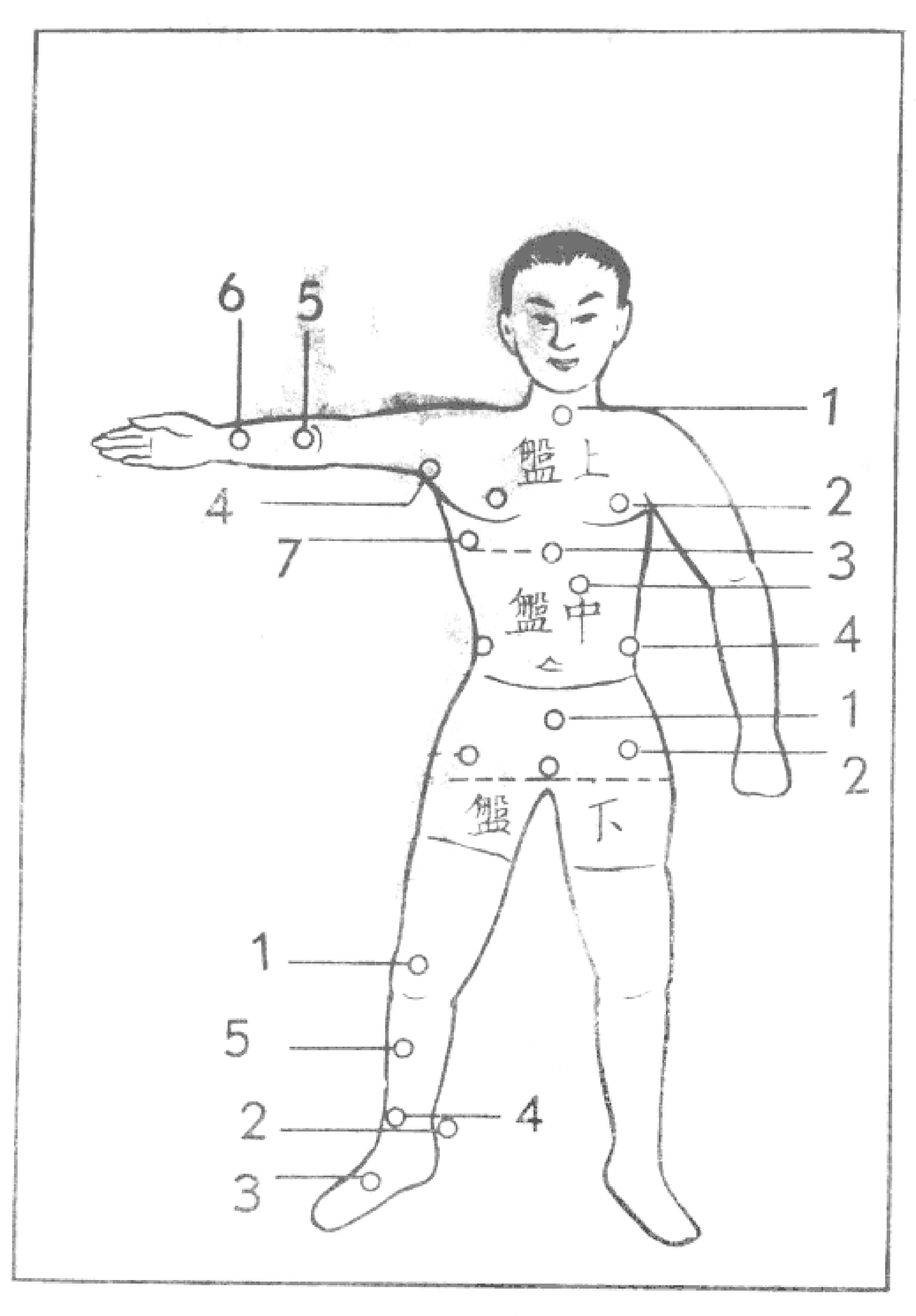
下盤　1.膝節　2.踝　3.足背　4.脛　5.迎面骨

背面（見第三十三圖）

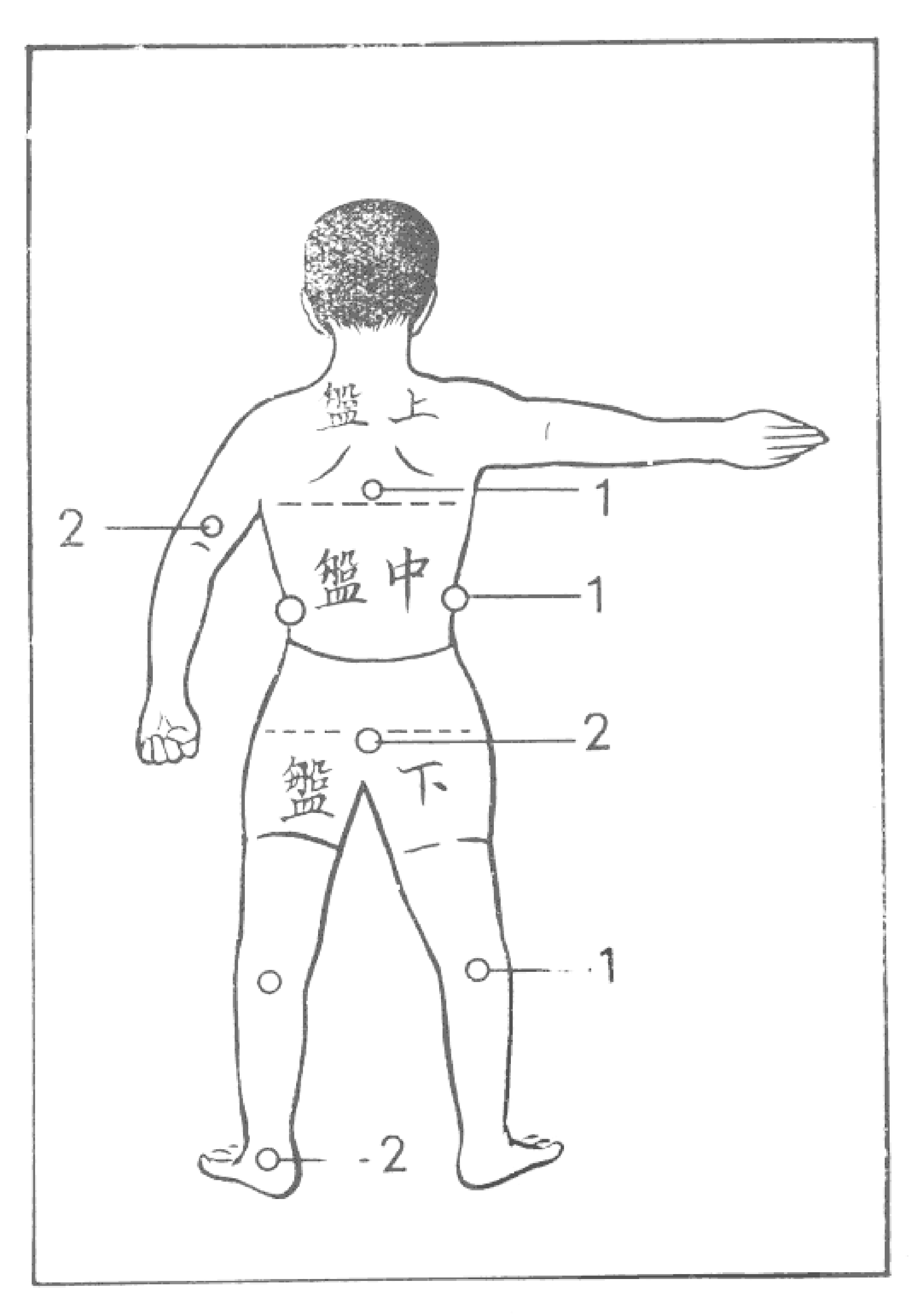
上盤　1.對心　2.肘

中盤　1.軟腰　2.尾龍骨

下盤　1.膝彎　2.踁



第三十二圖



第三十三圖

二十四腿法

第一法——蹬膝腿

此法乃係乘敵一拳擊來時，巧蹬其膝節，折之或挫之之法。

（圖解）設敵突然一拳擊來，卽乘其衝來之勢，身畧向左側閃，避過其右拳，隨卽右手翻上，將敵擊來之右手腕抓住，見第三十四圖。

承上式，一將敵右腕抓住，卽配合右脚施蹬訣直勁，向敵右前膝節蹬去之勢；右手緊握敵右腕，向我右後方猛拉。見第三十五圖。

按敵在此一拉一蹬之間，必魄散神昏，其右膝卽不折，亦必影響其攻勢，是時乘隙反攻，無有不克矣。

蹬膝腿法圖解



第三十四圖

第三十五圖

第二法——挑腿

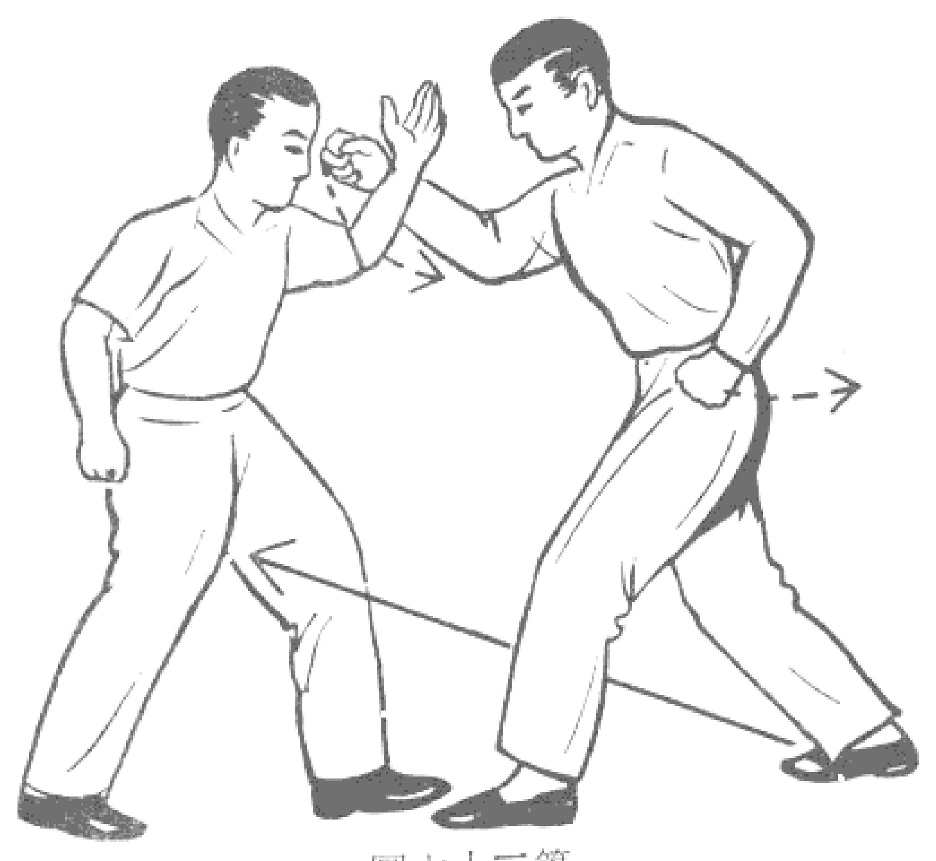
此法乃係與敵爭執間，突施之而取其命之法。

（圖解）設我與敵爭執間，見敵不可理喻，而又非即施毒招不能自救時，即乘隙虛以右掌向敵胸部擊去；敵見吾右掌擊其胸部，必然順勢用左手向外格攔。見第三十六圖。

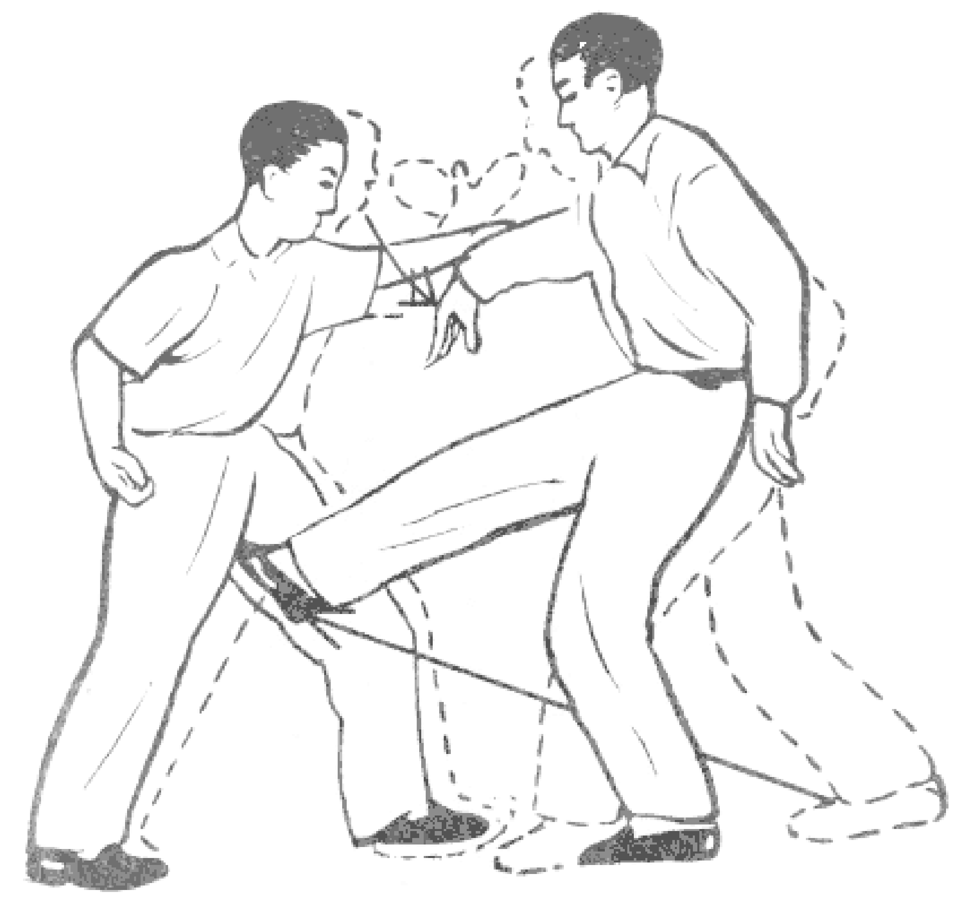
承上式，吾見敵以左手向外格撥吾右掌，即乘其向外撥勢，右臂順其勢向外走，同時配合身向後仰之勢，突以右脚施挑訣上彈勁，向敵下陰部，由下向上以足背挑擊。見第三十七圖。

按此法不中則已，中則敵必踣地大號，而失却反抗力。

挑腿法圖解



第三十六圖



第三十七圖

第三法——掃腿

此法乃係乘敵一拳擊來，或抓來之時，突封其勢，而掃跌敵之法。

（圖解）設吾不備間，突被敵以右手抓住我胸部之衣，死纏不放，卽乘其尙未施用其他手法謀我之前，身略向右轉，同時以右手將其抓我胸部之右手腕抓住。見第三十八圖。

承上式，將敵右腕抓住，扣緊於胸前，順勢上左步於敵前步後方，同時配合左手向上伸，以小臂施勁對準敵之咽喉，向下向後撥格之勢，左腿施掃訣向前掃敵之步，則敵必喉傷而跌。見第三十九圖。



第三十八圖

第三十九圖

掃腿法圖解

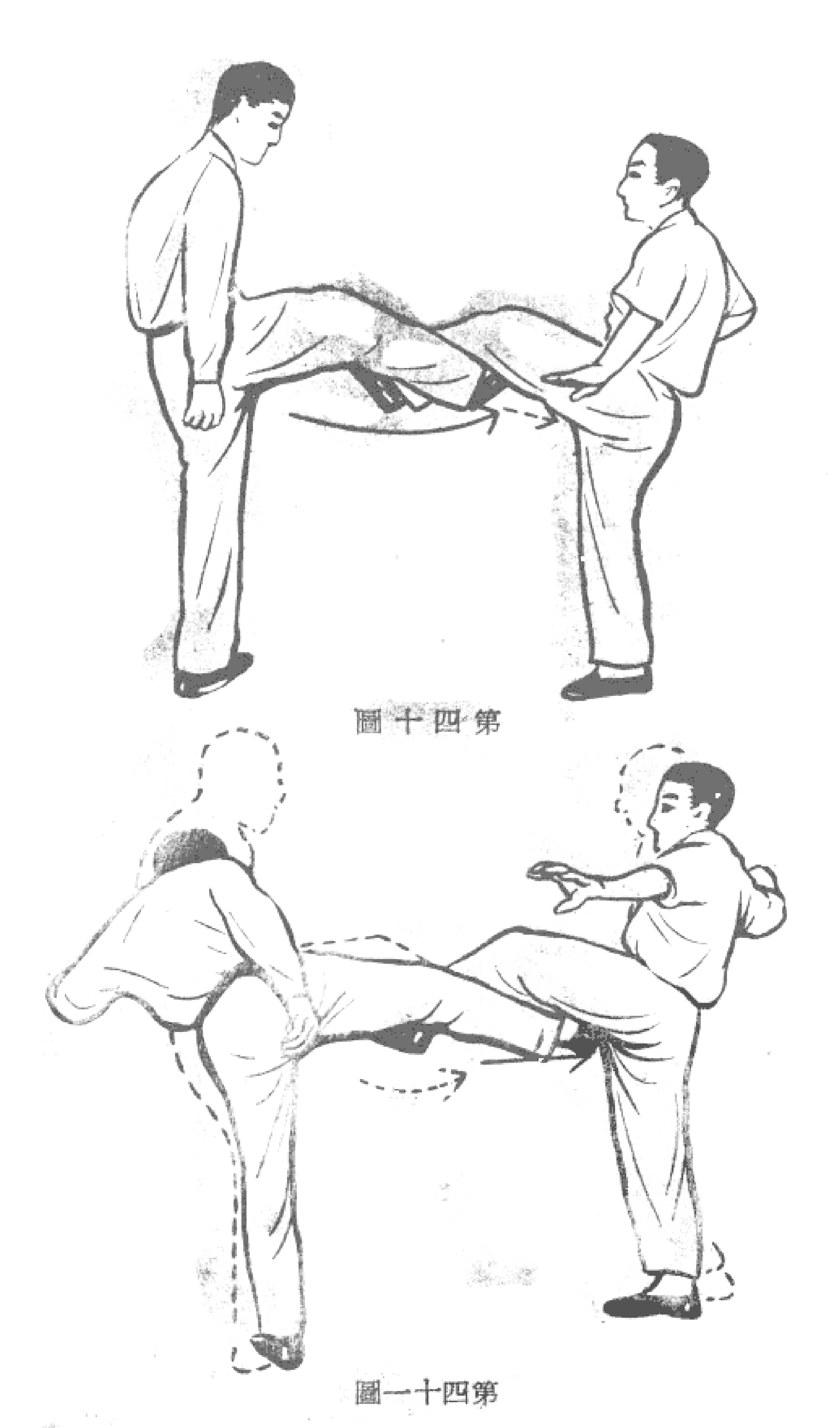
第四法——截蹬腿

此法乃係以腿破腿法之一。乘敵以「挑腿」，或「鴛鴦腿」等法攻吾時，可施此法破之。

（圖解）設吾與敵爭鬥間，見敵以「挑腿」法向我下陰挑來，即乘其腿將及未到之際，身向側閃，同時舉右腿反挑其腿彎。見第四十圖。

承上式，吾用挑腿截住其挑腿，即配合身向左後閃仰之勢，勁貫脚跟橫蹬敵之下陰，則敵死矣。見第四十一圖。

按敵腿勁被截，勢必失，是時乘隙反攻，創敵必矣。



第四十圖

第四十一圖

第五法——彈腿

此法乃係乘敵一拳擊來，或抓來之時，閃之而反傷其上下五寸部位之法。

（圖解）設我行立間，突見敵上步，欲以右手抓我右肩，企圖施「摔角術」摔我，或其他手法謀我，卽乘其右手將抓住而未逞時，略提左脚，配合身向左傾側之勢，左脚落地，同時施斜彈勁，將右脚彈出；照準敵前步上下五寸處，以足外緣施彈勁彈擊之。見第四十二圖。

按此腿一中，則敵必捧腿而歸，蓋上下五寸處（卽迎面骨），肉少而神經多，輕擊之其痛無比，雖壯漢亦不可忍也。

彈腿法圖解



第四十二圖

第六法——割腿

此法乃係乘敵欲上步謀我時，突施此法割其前步而創之之法。

（圖解）設我見敵欲上左步出拳擊我之時，即乘其左步剛一踏實之際，身向後側，同時以右脚外緣，施割訣由左向右如以鋸鋸木然，照準敵左小腿上下五寸處施斜勁割之。見第四十三圖。

承上式，敵腿被割，必苦痛難忍，而致心散意失，影響其步向後縮，而身向前傾；是時即乘其上身向前傾之勢，右手以手背拳端，配合身向右前翻之勢，施勁向敵面部擊下，見第四十四圖。

按此法一應，敵下則腿步被截，上則眼面被封，大勢已失，無可反抗，受制必矣。



第四十三圖



第四十四圖

第七法——横蹬脇

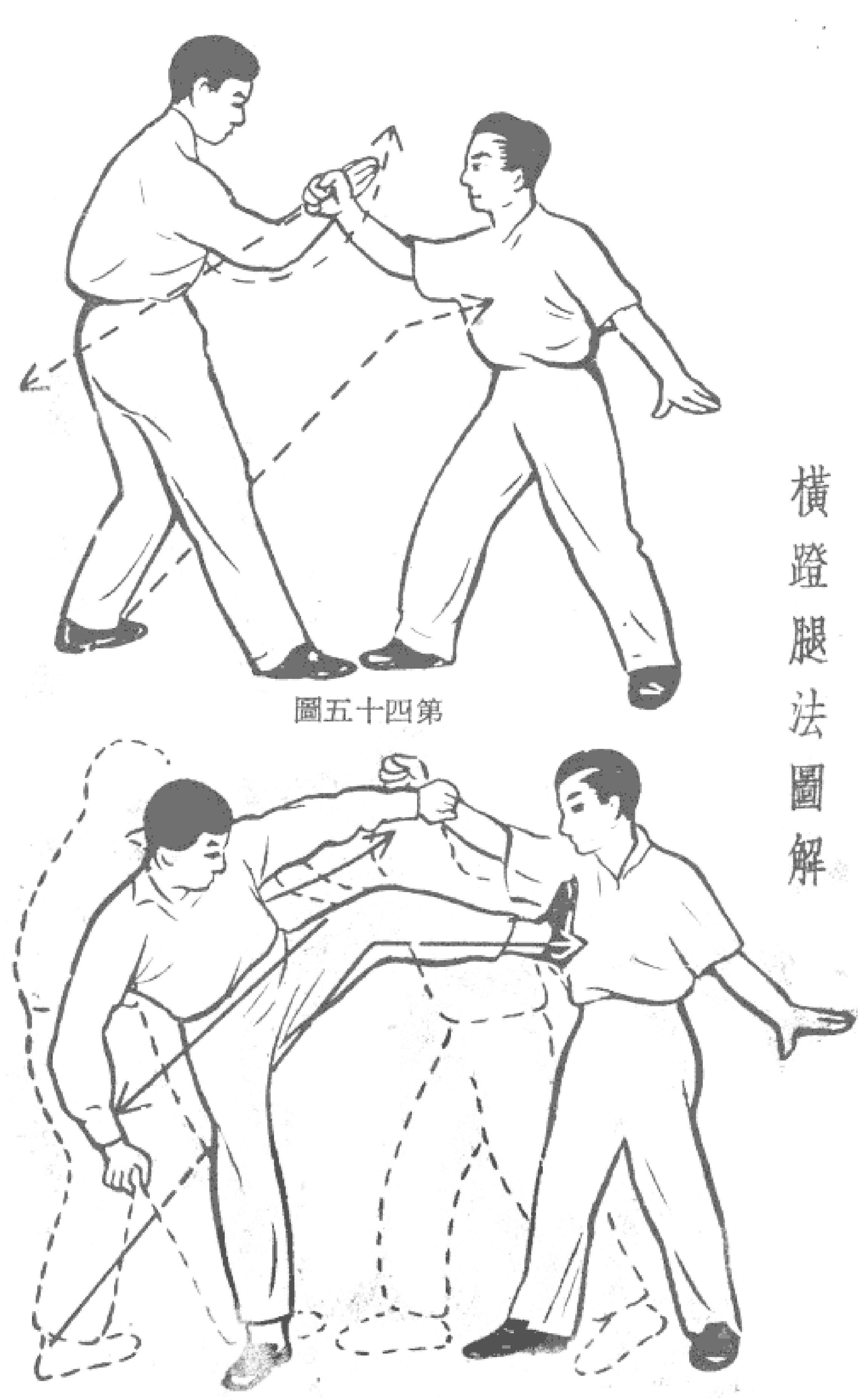
此法乃係乘敵一拳擊來，巧蹬敵脇部，斷其肋骨而創之之法。

（圖解）設吾與敵交手之間，見敵上右步，右拳照我胸部擊來，即乘其來拳將及未到之際，身向右後轉，同時右拳撥格其腕或肘部。見第四十五圖。

承上式，配合左手由下穿上撥格其腕部之勢，坐腰沉氣，重心移於右步，施蹬訣直勁，以左足後跟向敵右腋下脇肋部蹬去。見第四十六圖。

按此腿如能適迎敵向我冲來之勢，則敵肋骨必折一二條。

橫蹬腿法圖解



第四十五圖

第四十六圖

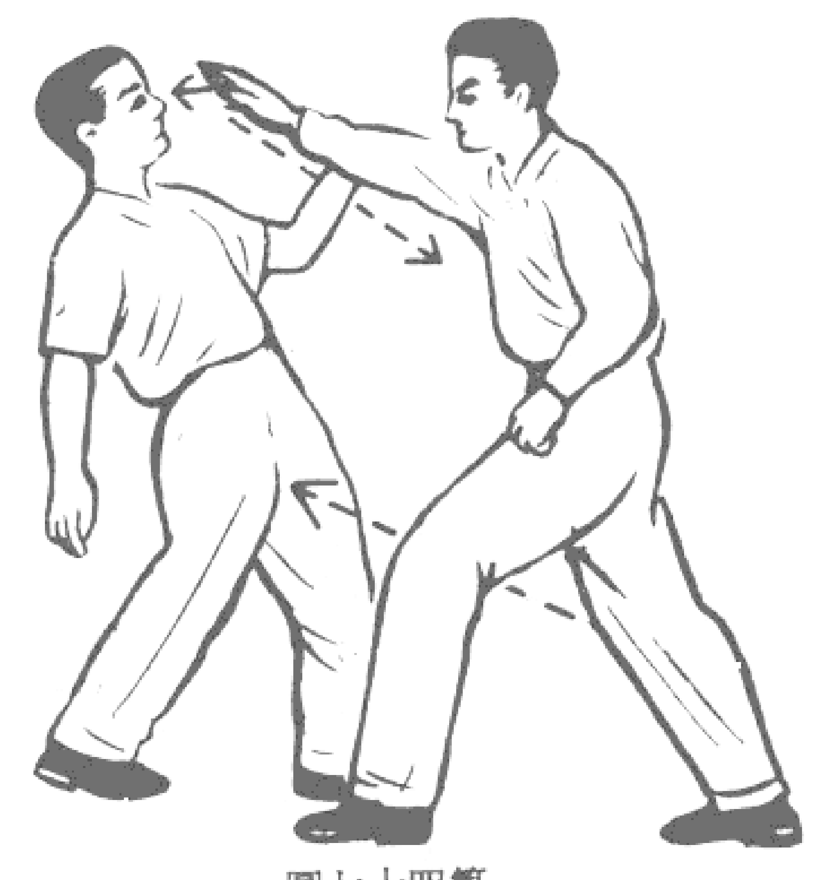
第八法——膝撞圖

此法乃係當吾與敵交手間，欲重創之，突施而巧取其命之法。

（圖解）設吾與敵交手之際，而欲出重招傷敵時，先以右手中食二指向前探取敵之眼（此爲虛着），敵見吾迎取其雙眼，必然身向後仰，而避我勢。見第四十七圖。

承上式，乘敵身向後仰，手欲格吾右手之勢，即將右手縮回，同時順勢施腰勁身向後抽仰，乘勢提右膝，施撞訣上彈勁。以膝頭照準敵之下陰撞去（此爲實着）。見第四十八圖。

按此腿如着敵，不死亦重創；如非迫不得已，可撞敵小腹部位，制之可矣，不必定取其命也。



第四十七圖



第四十八圖

第九法——彈蹬腿

此法乃係敗中取勝之法；當吾踢出之腿被敵擒住時，可施此法反創之。

（圖解）設吾與敵交手之際，見敵有隙可乘，即上步起右腿挑敵下陰；不料敵虛中有實，一不留神，右腿反被敵擒住；見第四十九圖。

承上式，吾右腿一被敵擒住，是時必需鎮靜，乘敵尚未施其他手法謀我之前，身向下坐，配合施腰勁身向左後轉之勢，突施蹬訣彈直勁，以右足後跟（足尖向下翻），照準敵之心窩反蹬。見第五十圖。

按此腿如蹬着，敵不但即放擒吾腿之雙手，且必重創倒地；蓋吾轉身反撐之勁力極猛，且心窩爲要害也。

第四十九圖

第五十圖

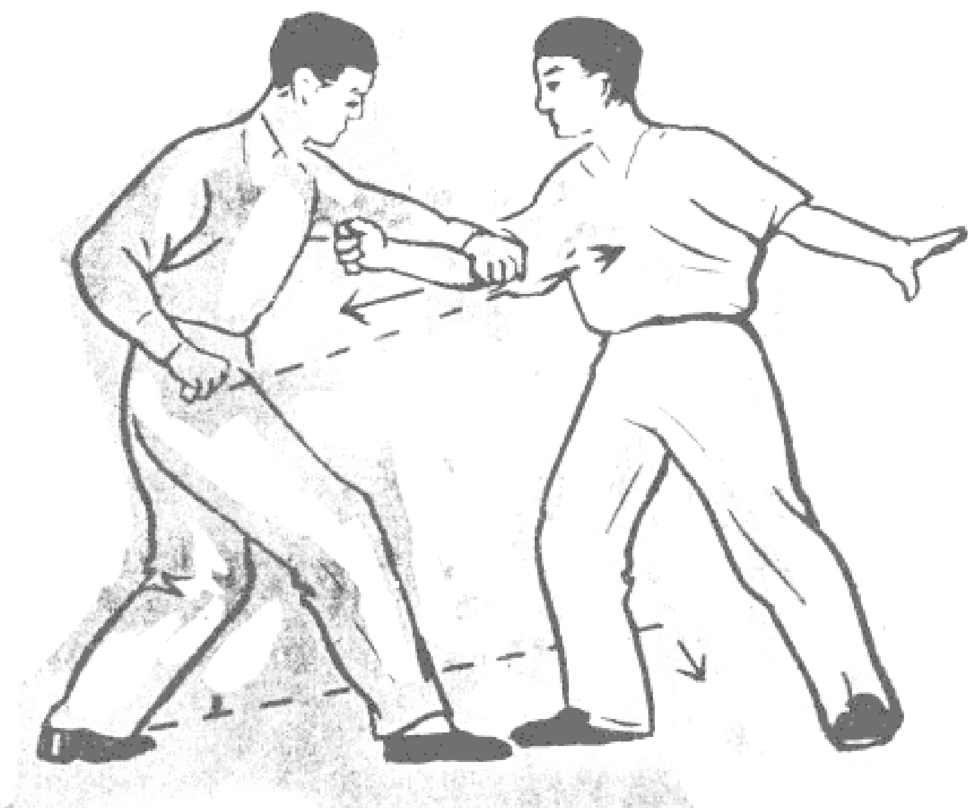
第十法——鉤絆腿

此法乃係乘敵一拳擊來時，封其來手，而反跌之之法。

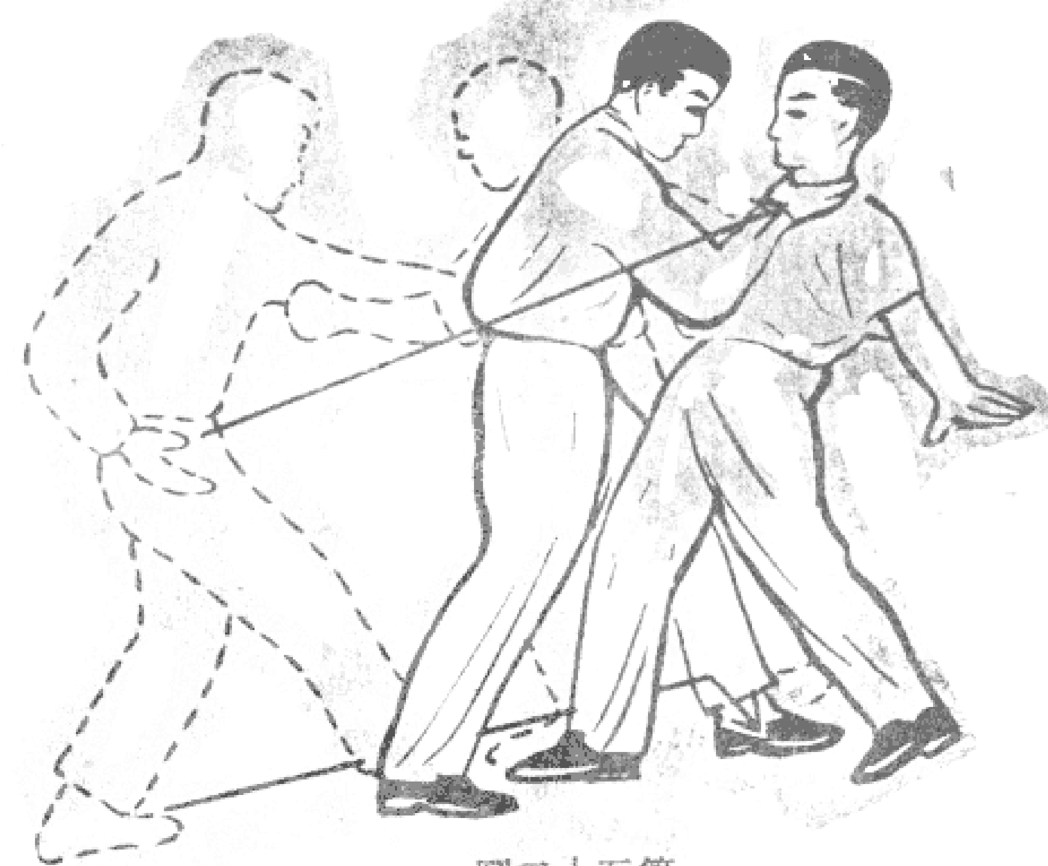
（圖解）設吾與敵爭論之間，見敵突上右步，右拳當胸擊來，如吾不欲傷之，即乘其來拳將及未到之際，用左手由外在敵右肘內彎處，向下向左圈纏，使敵右臂一時被困而向外傾。見第五十一圖。

承上式，一面纏困敵之右臂，同時上右步置敵右步之後方，配合我右掌往左上方推其心窩或喉部之勁，左腿施鉤絆訣斜勁，以足後脛向後鉤其右步，則敵重心一傾，往左後方仰跌。見第五十二圖。

按敵來拳爲直勁，吾以橫圈勁中途截之，則敵直力被破而中停，一時不能換勁，故受困。



第五十一圖



第五十二圖

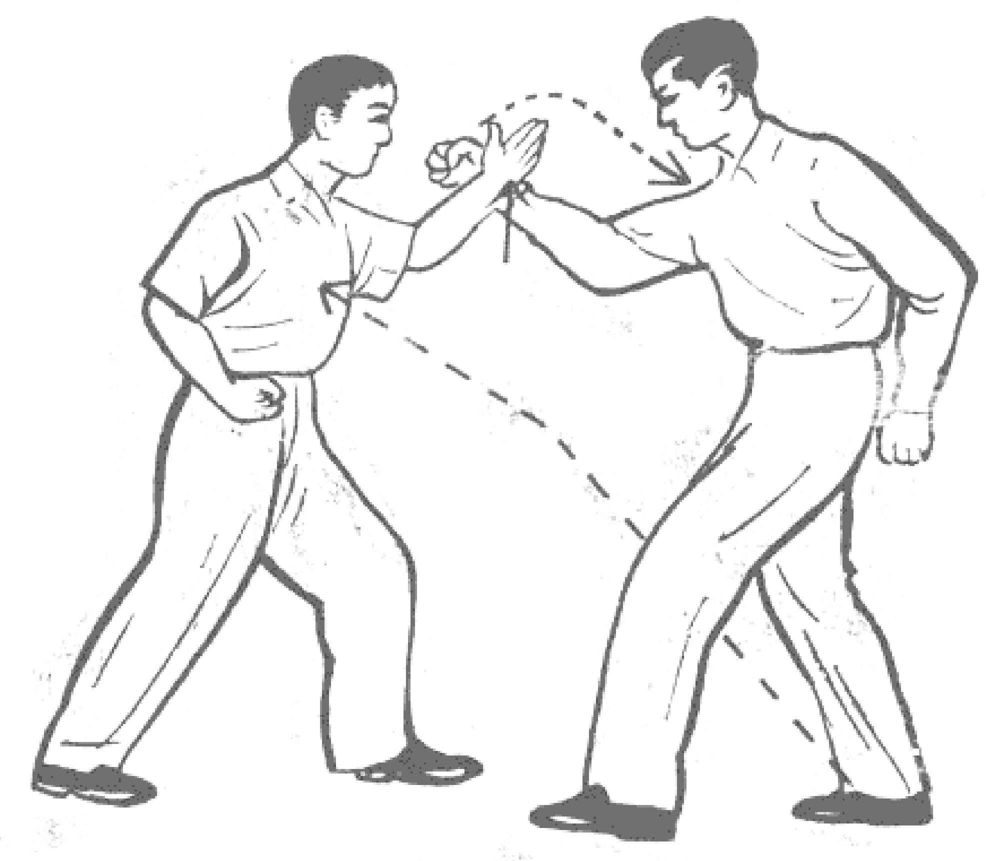
第十一法——穿心腿

此法乃係乘敵欲封我手部反攻時，突出穿心腿，反傷其心窩之法。

（圖解）設我與敵交手間，吾見有隙可乘，即上左步，以右拳擊敵之胸部（此爲虛着）；敵見吾右拳擊來，必以左掌向上向外撥格，企圖反攻。見第五十三圖。

承上式，敵一用左掌穿格吾右臂，即空其勢，乘其全神注意右臂之際，身向後仰，施腰勁順勢以蹬訣，出右腿足踵閃斜向上，足尖回反，使足心向上，向前上方對準敵之心窩蹬去。見第五十四圖。

按穿心腿乃少林正宗最難學習，最難施用，亦最難預防之腿法。



第五十三圖



第五十四圖

第十二法——偷踹腿

此法乃係乘敵起腿踢吾時，反起腿傷之之法。屬以腿破腿法之一。

（圖解）設吾與敵交手間，見敵突然上步施右挑腿法，挑撩吾下陰部，即乘其來腿將及之際，身略向左轉，順勢將右腿向上彎提，格開敵之右足。見第五十五圖。

承上式，一格開之右足，即施蹬訣彈勁，配合身向左後緩轉之勢，照準敵之左後步膝側處，用右足斜蹬。見第五十六圖。

按敵膝側被蹬，即不脫臼亦必跌地，因其支持重心之後步被橫取故也。

偷踹腿法圖解



第五十五圖

第六十五圖

第十三法——圈彈腿

此法乃乘敵起腿踢我時，反以腿法取其命之法。屬以腿破腿法之一。

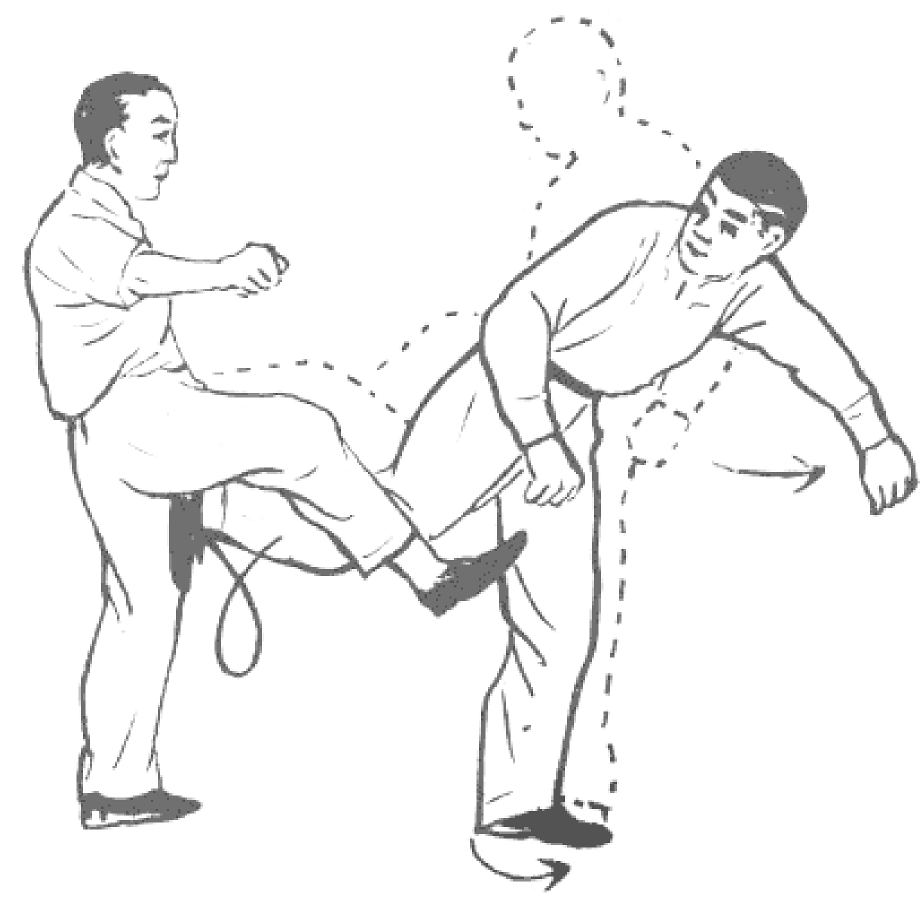
（圖解）設吾與敵交手之際，見敵突飛起右腿，欲踹我左前腿上下五寸處；即乘其來腿將及之際，畧退左步，閃開其勢，同時重心穩定，順勢用右腿以足背挑擊敵踢來之膝內彎，打散敵右腿之直勁。見第五十七圖。

承上式，一將敵之來勁擊散，即配合身向左後轉之勢，右腿向左方轉圈形，以彈訣用足踵由下向上，施彈勁彈擊敵之下陰。見第五十八圖。

按此圈彈之法，一挑一彈必須貫於一氣，不可中斷。



第五十七圖



第五十八圖

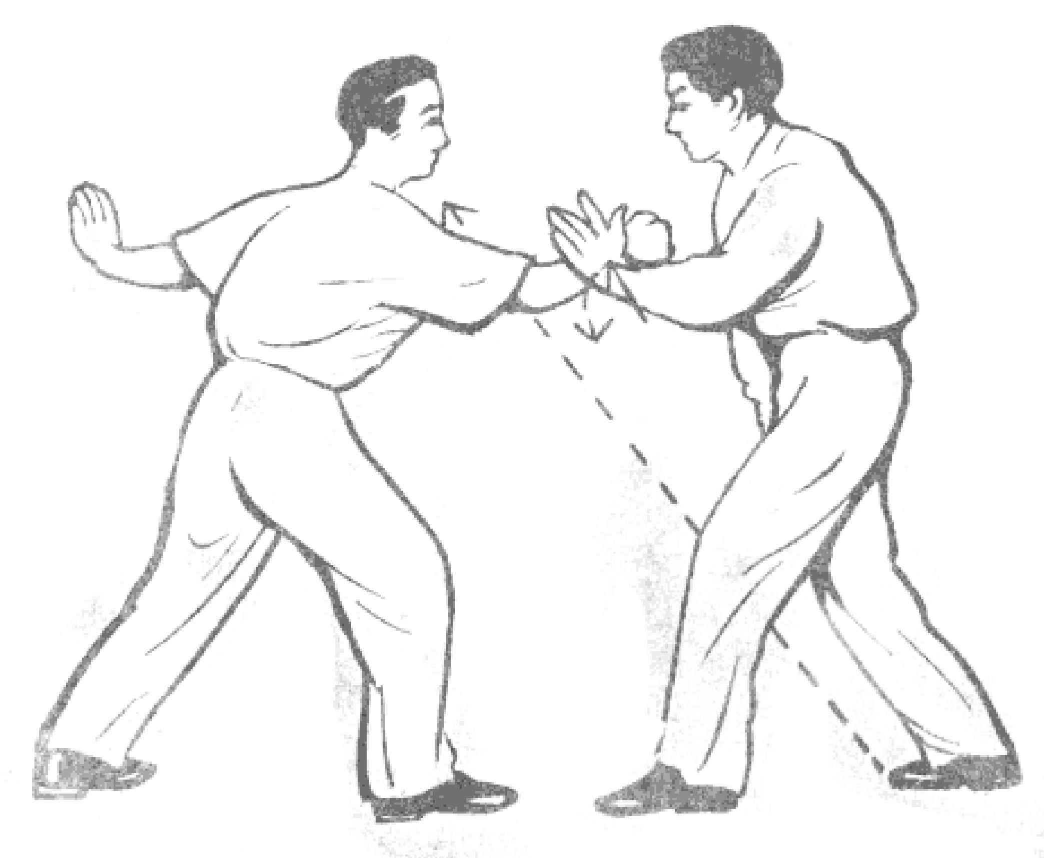
第十四法——探喉腿

此法乃係乘敵以腿或拳，取我中盤時，反創之之法。

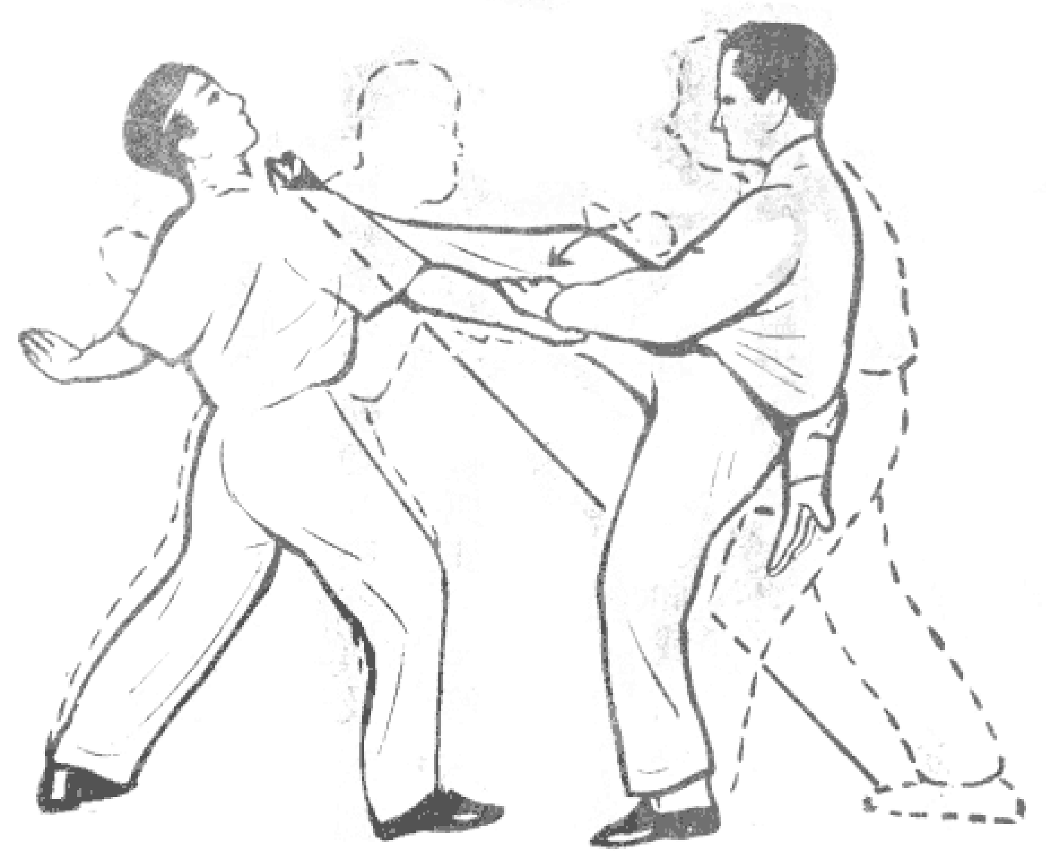
（圖解）設吾與敵交手間，敵突然施用穿心拳法，取我心窩要害，卽乘其拳尚未到之際，急出左手，攔截其右腕，同時重心穩於左前步，以待變式。見第五十九圖。

承上式，重心一穩定，卽配合上身向右後仰之勢，貫勁於右足外緣，由下向上向外，對準敵之喉部割去。見第六十圖。

按此法極巧，不但因身之仰後而避開敵之穿心拳，同時順勢反割傷其喉部。



第五十九圖



第六十圖

第十五法——撞心腿

此法乃係乘敵一拳擊來時，封其來手，而反以膝磕傷其心窩之法。

（圖解）設吾與敵交手間，見敵上右步，以右手當胸擊來，卽乘其來拳將及未到之間，身畧向左閃，重心移於左步，同時出右手，由下抄上將敵之右腕抓住。見第六十一圖。

承上式，右手一將敵之右腕抓住，同時左手抄上擄住其右肘部，施勁向我右後方拉挫，同時配合雙手之拉勁，施撞訣斜勁，勁貫右膝頭，對準敵之心窩撞去，敵必大創。見第六十二圖。

撞心腿法圖解



第六十一圖

第六十二圖

第十六法——跺膝腿

此法乃係乘敵以掃蹚腿掃我時，以跺訣反斷其腿之法。屬以腿破腿法之一。

（圖解）設吾與敵交手之際，見敵中上部有隙，即上左步，用左拳照敵面部擊去，孰料敵虛中有實，見我照其頭部打去，突移重心於左步，身向下縮，同時施掃訣橫勁，用右腿由右向左，以掃蹚腿法掃我左腿脛。見第六十三圖。

承上式，我見敵突以右腿掃來，即乘其腿尚未到時，急身向左轉，穩定重心左步；同時施跺訣下勁，以勁貫於右足，配合身向下坐之勢，以右足迎勁照準敵之右膝蓋跺下。見第六十四圖。

按此腿跺着，則不但可破其勢，且其膝節必脫臼無疑矣。



第六十三圖

第六十四圖

第十七法——立鴛鴦腿

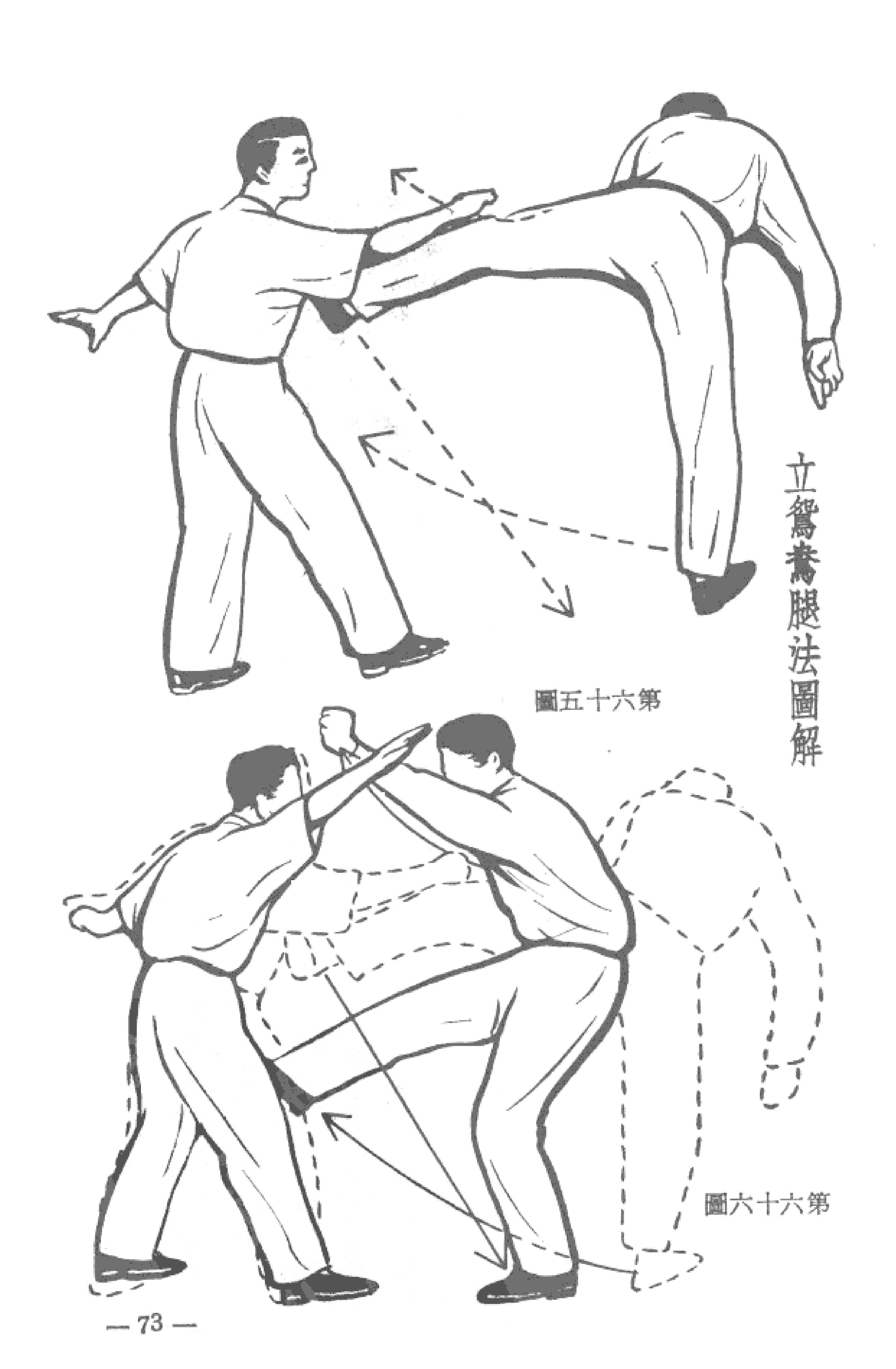
此法乃係乘敵從後打我時，反身施連環腿擊，而反取其命之法。屬敗中取勝腿法之一。

（圖解）設吾與敵交手間，見敵架工勢勇，一時難以取勝時，即反身做敗走之狀；敵見吾敗走，勢必趕步追擊，是時即乘其來拳將及之際，突收步將重心移於右步，身向下沉，襯勢起左腿施蹬訣彈勁，反身向敵之胸腹蹬去。見第六十五圖。

承上式，吾突起左腿反蹬敵，如果敵身敏步捷，能急中後退，是時吾見腿不中敵，即急將左步放下穩固重心，身向左後轉，同時配合身之轉勢，施挑訣上勁，用右足背照準敵之下陰由下向上挑擊。見第六十六圖。

按此腿不施則已，施之敵必難逃，蓋敵雖身手敏捷，在瞬息之間，難防連環兩腿也。

立鴛鴦腿法圖解



第六十五圖

第六十六圖

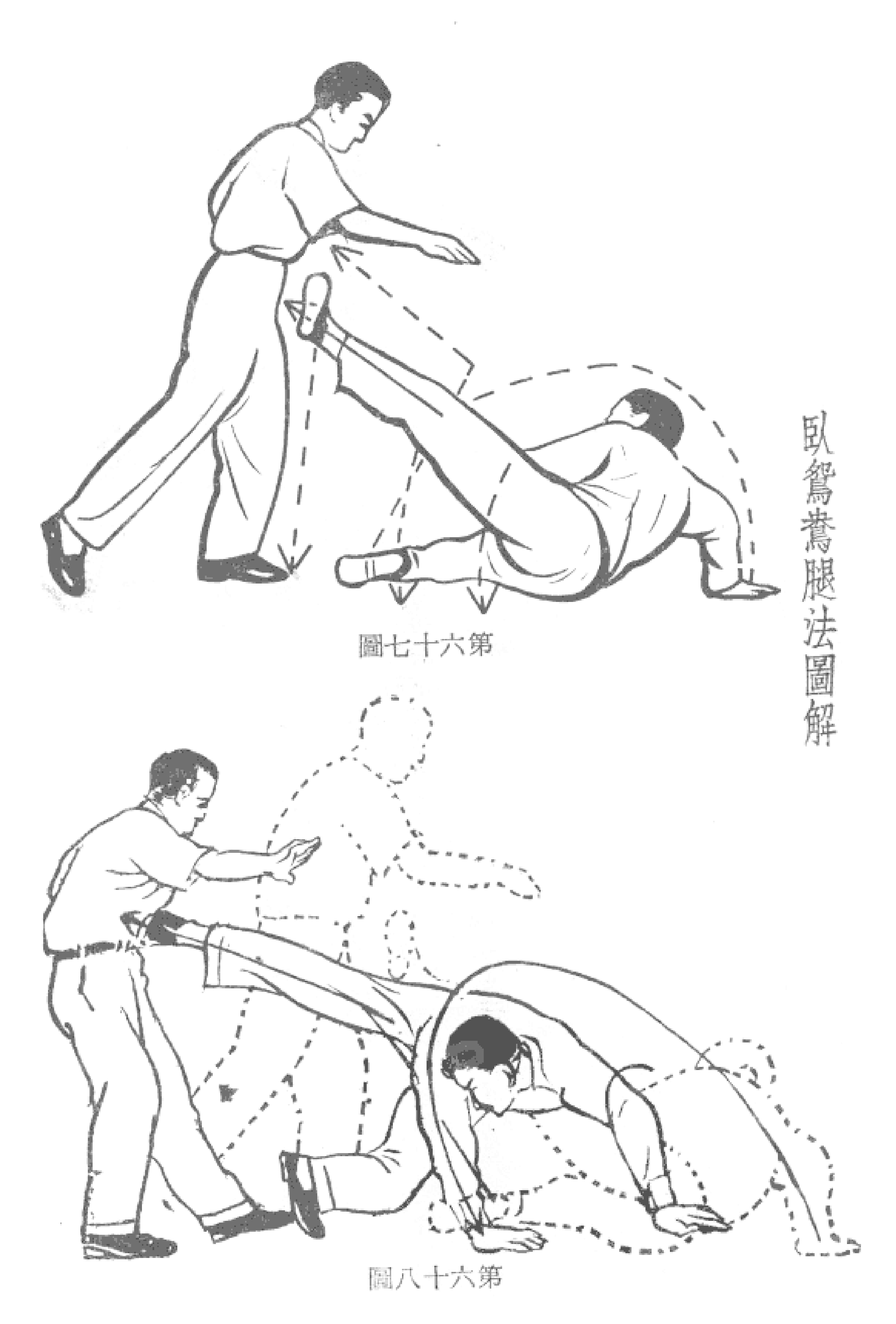
第十八法——臥鴛鴦腿

此法乃係當吾跌倒，或故意跌倒，乘敵欲上前謀我時，突施連環腿而創敵之法。屬敗中取勝腿法之一。

（圖解）設吾與敵交手之間，見敵勢勇架工，一時甚難取勝，即假做敗走，繼而滑跌，跌時以右小臂及腕着地襯勢，以備反攻，是時敵見吾敗中滑跌，不論眞僞，勢必趨前企圖傷我，即乘敵乘勢進擊之際，將在上之左足，施蹬訣直勁，蹬敵之脅部，以阻敵之進攻。見第六十七圖。

承上式，以左足蹬敵之左步，不論蹬中與否，右掌施勁向地一捺，上身向左仰，使背部完全離地，同時配合左掌捺地之勢，施腰勁上身突然躍起，收回左脚，即施蹬訣彈勁，用右足踵照敵之心窩要害蹬去。見第六十八圖。

按此時敵或連中二腿，或僅中一腿，亦必負創倒地，我可乘機右足落翻勁起身，繼而制之矣。



第六十七圖

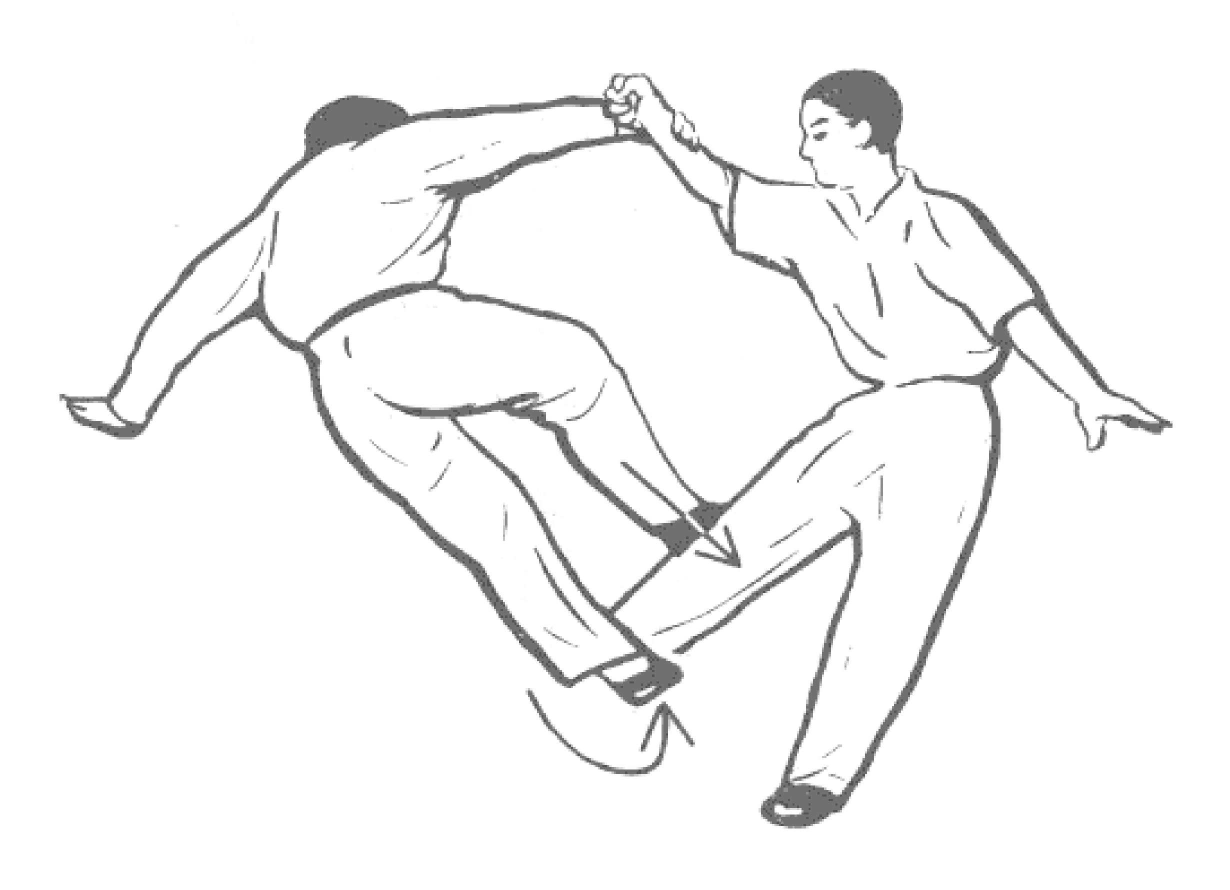
第六十八圖

第十九法——鈎蹬腿

此法乃係乘敵一拳擊來時，閃而斷其腿之法。

（圖解）設我與敵交手之際，見敵突然一拳迎面擊來，欲閃不及，急以左手護頭，右手反上抓敵之右腕（抓不住亦可），同時施腰勁，側身左後閃跌（跌時以左小臂及肘先着地），以左足背順跌勢將敵之右脚脛用勁鈎住，向往我方鈎拉；同時以右足心，配合左脚背之鈎勁，施冷勁照敵之右膝上約二三寸處，向外一蹬，則敵之右腿必斷。見第六十九圖。

鈎蹬腿法圖解



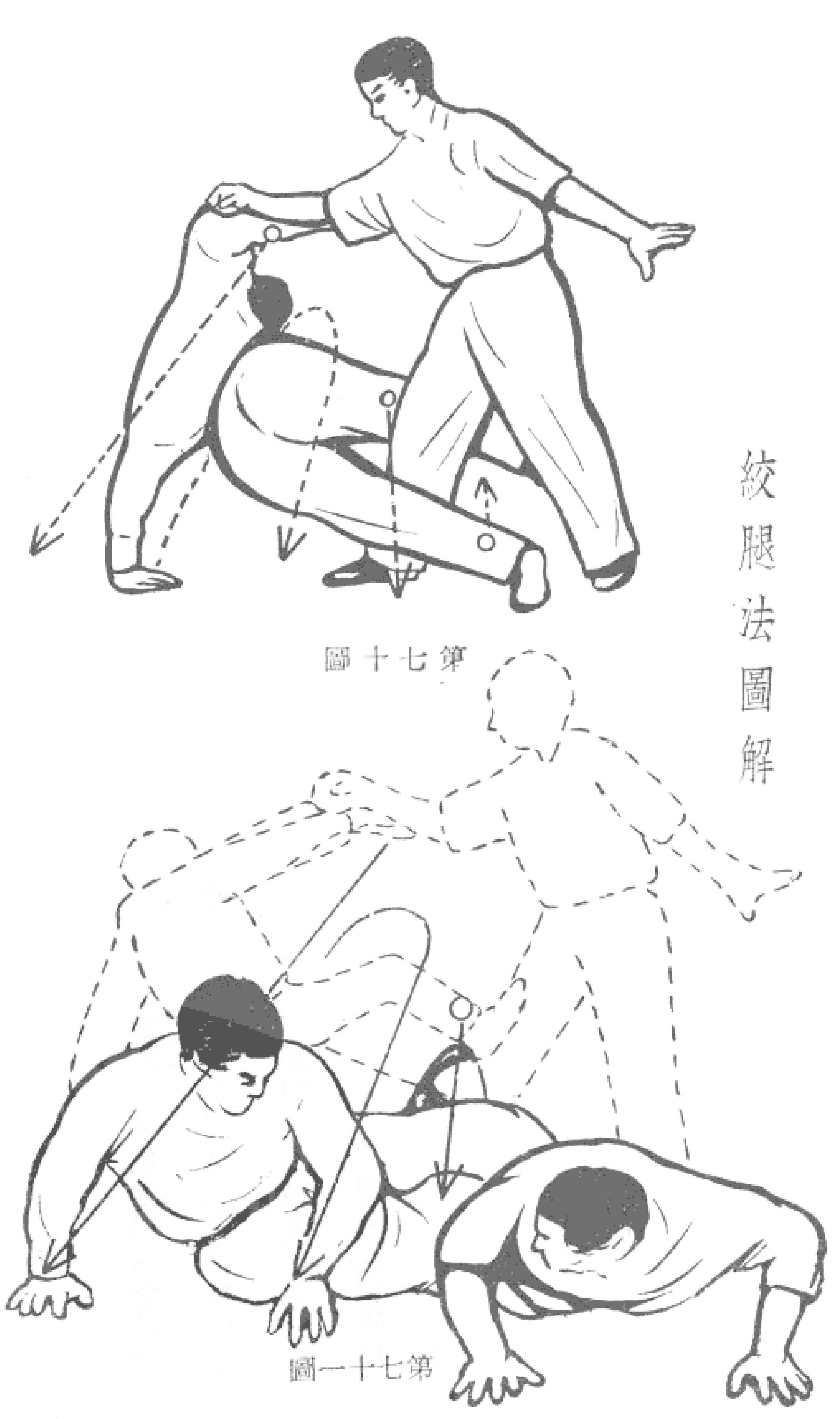
第六十九圖

第二十法——絞腿

此法乃係乘敵一拳擊來，閃避不及時，反跌敵之法。屬敗中取勝之法。

（圖解）設吾與敵交手之際，敵突然止步一拳當胸擊來，勢急而不及閃避，即施腰勁，身向後翻左側跌下，以左肘左肩着地支持重心，同時配合身向後翻仰之勢，左腿向敵步前伸，右腿向敵步後伸，迎力將敵胯部挾緊。見第七十圖。

承上式，我兩腿一將敵之胯部挾緊，即施腰勁身向右挺轉，用鈎絆訣斜橫勁，左腿向敵後方鈎，右腿向敵前方絆壓，形成迎力絞式，是時敵必因吾之鈎絆，而失却重心，向前撲跌。見第七十一圖。



絞腿法圖解

第七十圖

第七十一圖

第二十一法——挾剪腿

此法乃係乘敵一拳擊來，突閃而挾其腰部，剪其內部取其命之法，屬敗中取勝之法。

（圖解）設吾與敵交手之際，敵突然上步當胸一拳擊來，不及還手，急以右手抓住敵之左腕（抓不住亦可），同時用腰勁一挺，身向後翻仰，以雙肘或單肘支持着地，雙腿往上往前衝，如老樹盤根式，迎面將敵肋骨以下之軟腰挾住，雙脚互相鈎掛，施挾剪訣橫勁，迎合雙脛互相鈎別之勁，用雙膝往裏迎力挾剪敵人之腰部，而往下墜使敵跪地，（此時可乘機以背臀着地，雙手防敵之雙手），待敵喊痛求饒爲止。見第七十二圖。

按如敵尚欲頑强反抗，只要雙腿施力猛挾，則不難使敵之橫隔膜破裂而亡。

挾剪腿法圖解



第七十二圖

第二十二法——單飛腿

此法乃係乘敵起拳來擊時，以腿封之而反傷其面喉等部之法。

（圖解）設吾與敵爭論之間，敵突上右步以右拳擊我，即乘其來拳將及之際，身向後仰，順勢起左腿（虛式）以挑訣挑擊敵之右肘部。見第七十三圖。

承上式，敵見吾左腿挑去（虛式），定必身向後仰或後退，同時右手下抄擒我左腿；是時即急乘其身畧向前傾，用手擒我右腿之勢，急提氣躍起，配合左腿回縮之勁，右腿施點訣彈勁，對準敵之喉部點蹴，敵必重創。見第七十四圖。

單飛腿法圖解

第七十三圖

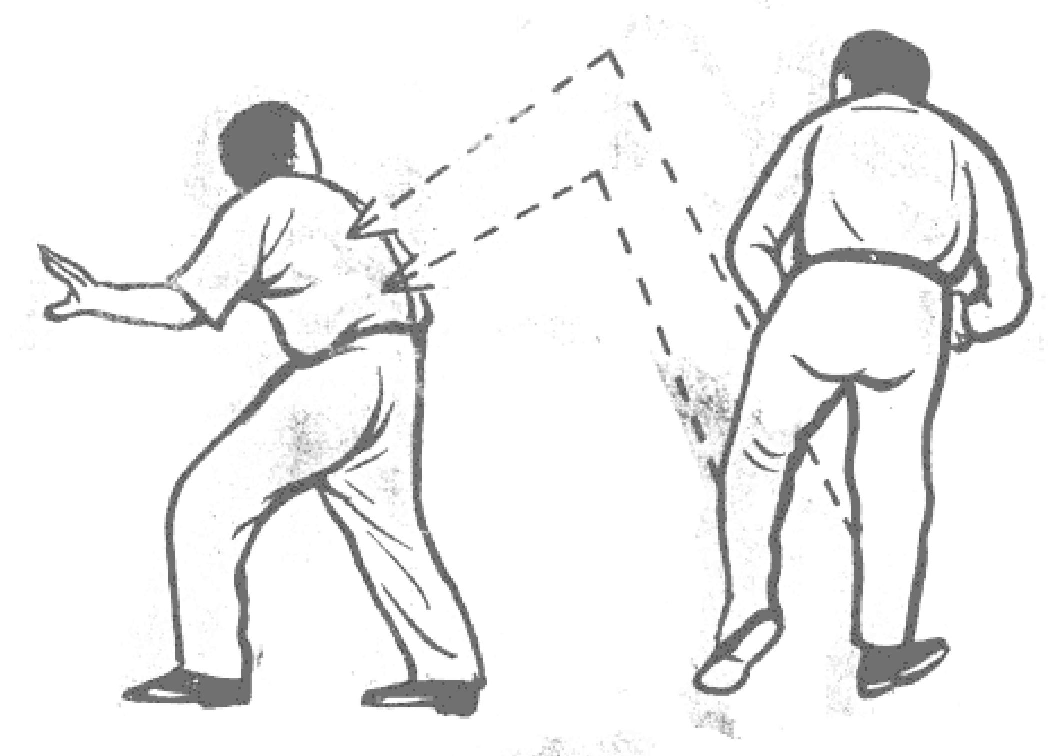
第七十四圖

第二十三法——雙飛腿

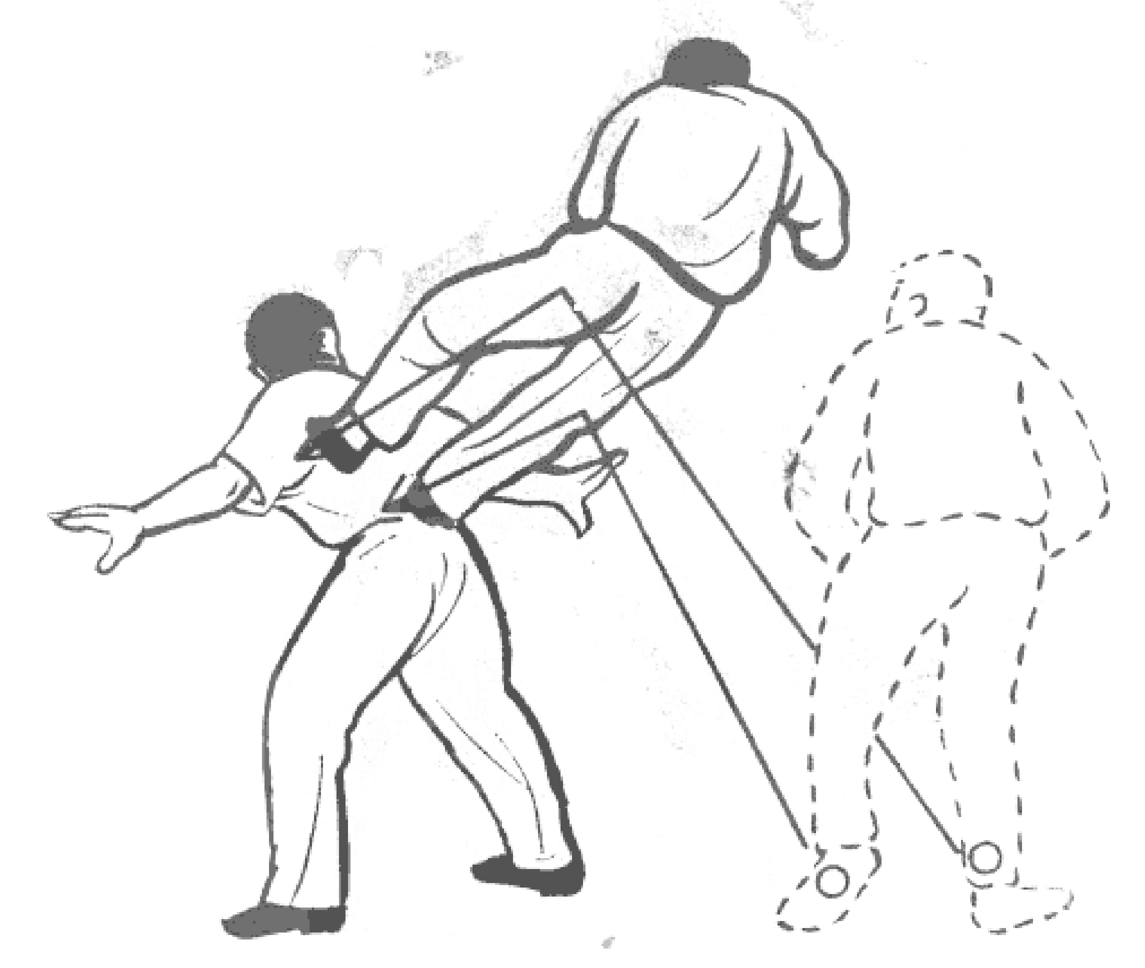
此法乃係與敵交手間，乘敵轉身之際，突施之而傷敵之法。

（圖解）設吾與敵交手間，乘敵轉身換式之際，突施腰勁，氣向上提，身向上蹤，先四肢內含，如抱球狀。見第七十五圖。

承上式，全身凌空，配合雙手施勁外分之勢，雙足施蹬訣彈勁，對準敵人背部「對心穴」蹬去，敵必重創。見第七十六圖。



第七十五圖



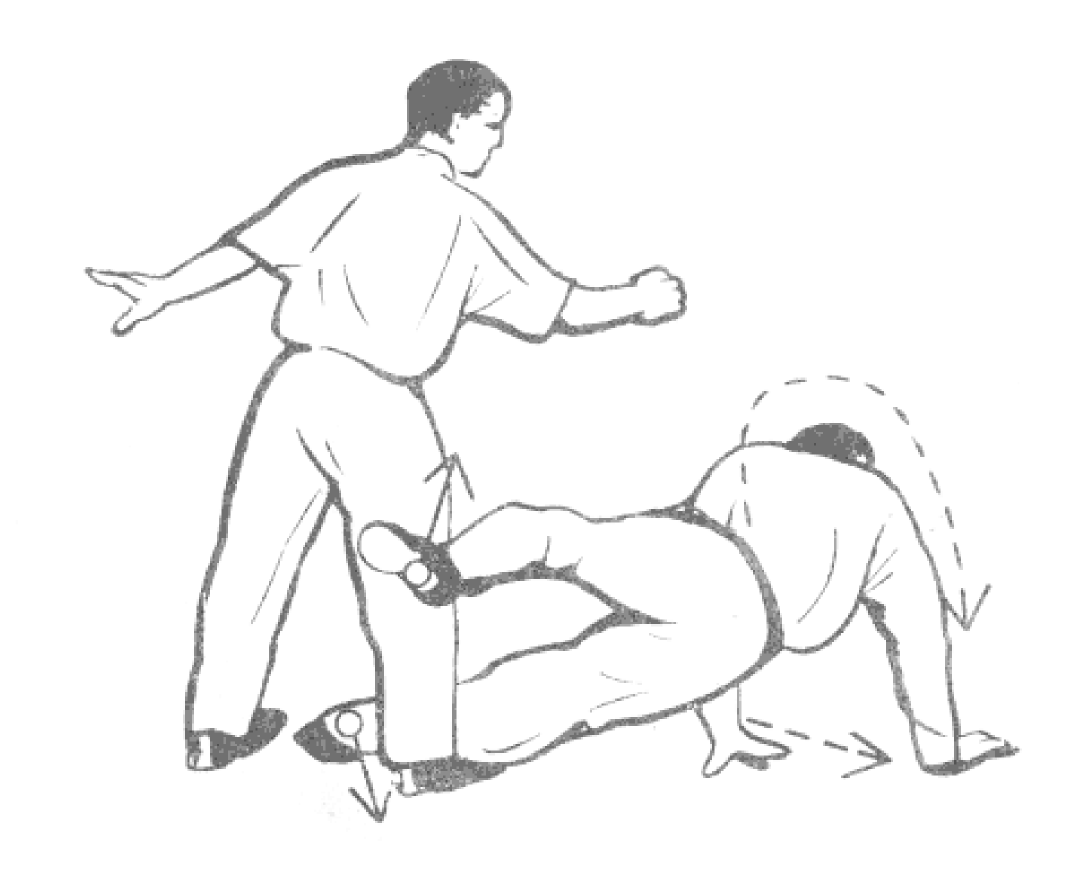
第七十六圖

第二十四法——滾剪腿

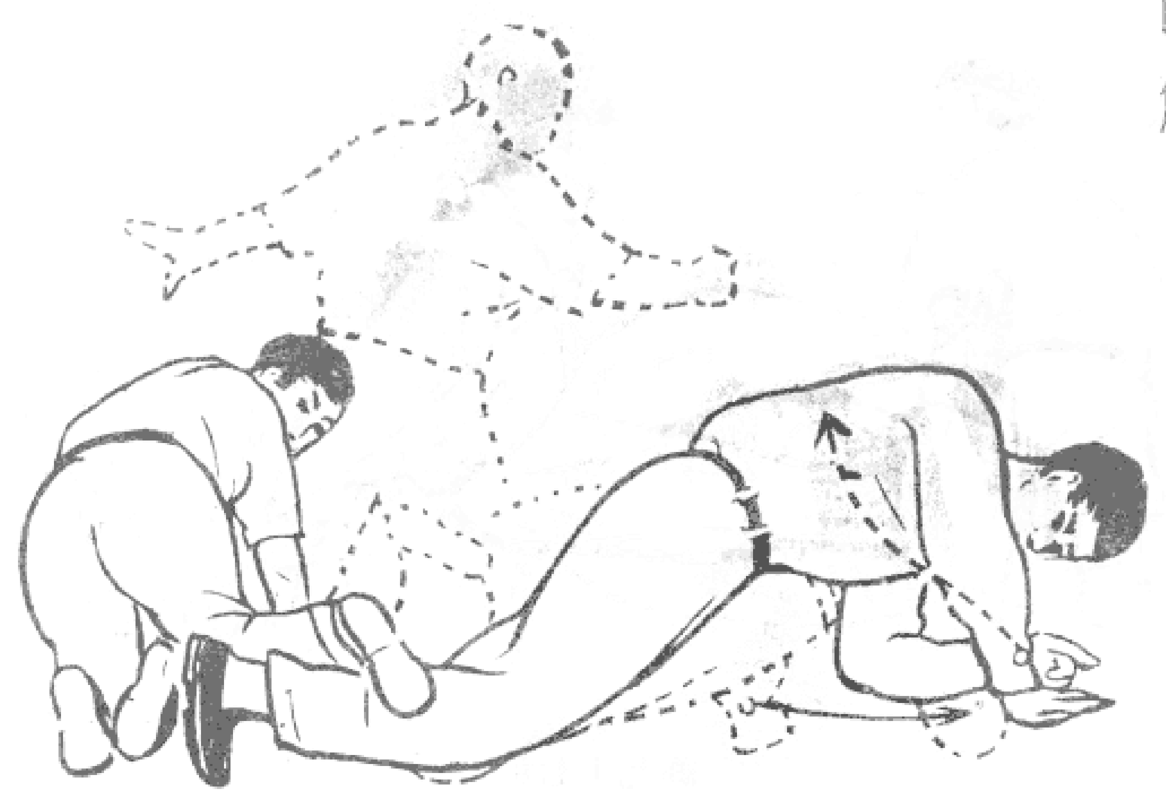
此腿乃係乘敵上右步擊我時，閃而剪折其腿部之法。

（圖解）設我與敵交手間，見敵上右步，欲出拳擊我，即乘其拳將出之際，身向右偏閃，雙手着地支持體重，順勢右腿在下，向敵右步前伸插；左腿向上，向敵右步後伸至腿彎部位。見第七十七圖。

承上式，一將敵之右步別住，即施腰勁身向右後轉滾，同時配合腰勁右轉滾之勢，兩腿施小腿勁絞別敵之右腿（左脛別敵右腿彎，右後脛別敵右前脛）則敵必撲跌。見第七十八圖。

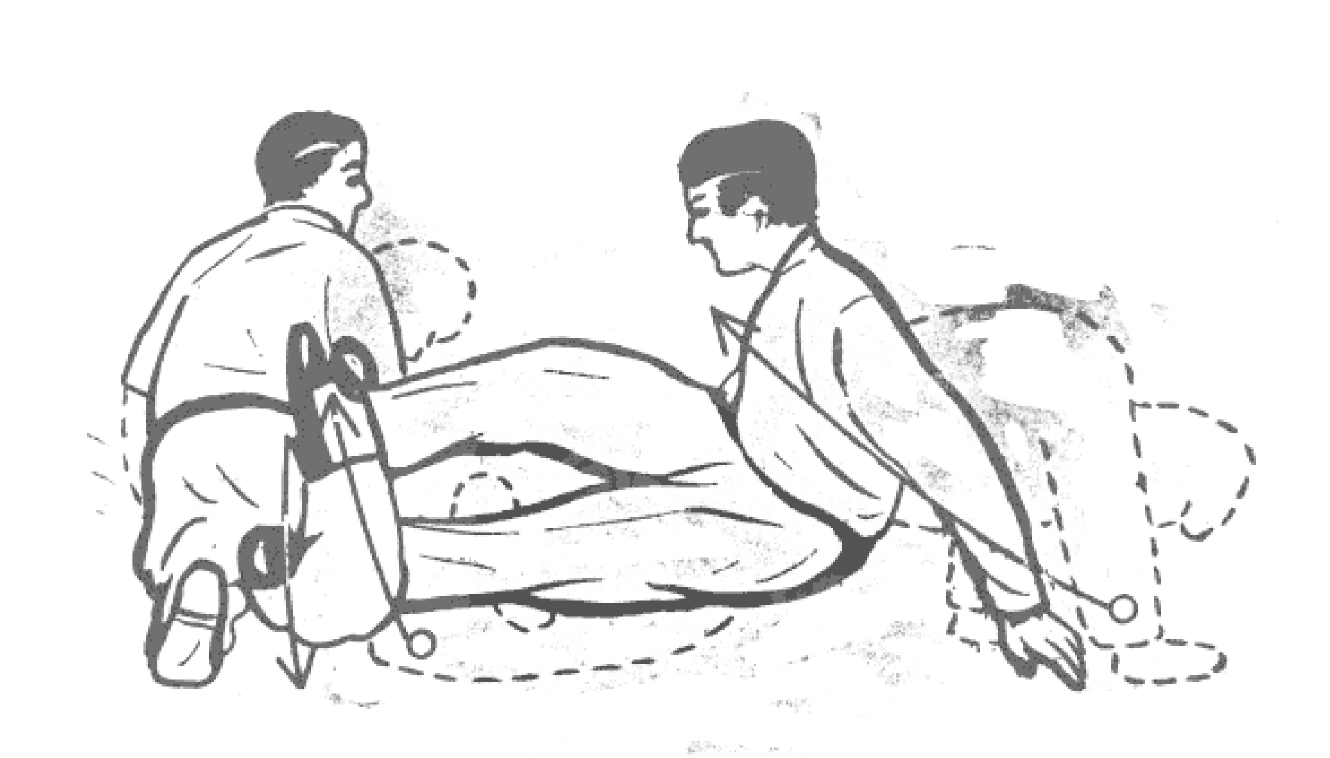


第七十七圖



第七十八圖

承上式，一將敵之右步絞緊，身向右後繼續翻滾，順勢配合左脛向左脛鈎別敵之右腿彎之勁，施腰勁以右後脛向右向下別壓敵之前脛，則敵必被困而不能動彈。見第七十九圖。



第七十九圖

附錄：練腿基本功

一　壓腿

甲　正壓——按腿

動作：一　面對訓練工具(桌、凳、墻、窗台或肋木，以後說到的工具，皆指這些而言)，離開兩小步站立；

二　將右脚跟擱在工具上，高度與小腹相平，脚尖上翹，膝部挺直；左脚支持身體，脚尖對訓練工具，膝部挺直；

三　雙手五指交叉，按在右膝上；目視右脚尖；

四　兩肘彎屈，上身前俯，然後還原，接着再前俯(圖一)。右腿經過數次俯壓之後，放下，換左腿擱上。

目的：訓練股二頭肌、半腱肌、半膜肌的肌腱及小腿三頭



圖一

肌的肌腱，增强肌腱的伸展機能；並訓練膝關節內外側的韌帶，增强韌帶的堅韌性。爲將來的高踢腿動作作好準備，爲蹬腿或踢腿時膝關節內外兩側韌帶，所必須擔負的力量打好基礎。

說明：一 上身前俯壓腿時，一起一俯的動作不要做得太快，應該在俯下時畧停一會後再直起身來；

二 俯壓的次數，可以根據自己的可能來決定，一般說，在初練階段壓十次到二十次，然後逐漸增加，最後是以時間計算而不以次數計算；

三 俯壓的程度，初練階段不要壓得過低，過低了，會拉斷肌肉纖維的。鍛煉了一個時期，自己感到可以俯低時才壓低；

四 正壓腿，經過一個時期的訓練，擱脚的高度也可漸漸加高，但不應超過胸部高度，否則，就不能成爲壓腿了；

五 正壓必須挺胸、直背、挺膝、坐胯（右腿胯部向右下坐）、身前探、脚勾緊。

乙 側壓——壓腿

動作：一 離開訓練工具兩小步站立，身體右側對工具；

二　右脚跟擱在工具上，高度同前，脚尖上翹、膝部挺直；左脚踏在地上，以脚掌內側對訓練工具，膝部挺直；

三　左手叉腰，右手握拳，小臂（靠近腕部處）放在胯部外側；

四　上身向右側彎屈，以右小臂壓腿，略停片刻後，復原，再彎屈（圖二）。然後換左腿側壓。腿部的訓練總是左右均行的，下面僅是一側的說明，不再提換腿了。

圖二

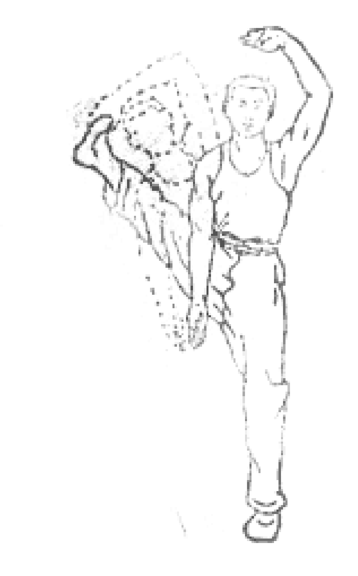
目的： 除了繼續訓練正壓動作中的各組肌腱及韌帶外，對髂股韌帶、腹股溝韌帶，股關筋膜及梨狀肌，長收肌的伸長和外展性都能進行很有效的訓練，為將來的外擺腿，側踢、側蹬等動作創造肌肉和韌帶伸縮如意的條件。同時由於上身的側屈，還鍛煉了腹外斜肌和腰肌以及腰背部的筋膜。

說明： 一　側壓的要求是：挺胸、直背、挺膝、開胯（髖關節外展）、身側屈、脚勾緊；

二　側壓經過一個時期的鍛煉之後，支撐腿的脚尖應逐漸外展，加大開胯的幅度；

三　側壓到了後期，在增加高度時，左臂變為屈肘上舉，右臂則垂於襠前，使上身

側屈的幅度加大，用左手去碰或握右脚尖。這對上述的肌腱、韌帶、筋膜的訓練是相應地提高了一步（圖三）。



圖三

丙 斜壓——沉腿

動作：一 上身的右後方對訓練工具站立；

二 右脚脚尖繃直，用脚掌內側擱在訓練工具上，使腿部內側朝下，膝部挺直；左腿膝部挺直、脚跟對訓練工具站立；

三 兩手叉腰，虎口朝下，所謂反叉腰；

四 上身向後仰，以沉壓右腿（圖四）。

圖四

目的： 訓練恥骨肌、長收肌、股薄肌、大收肌、股內肌、縫匠肌和股直肌的伸長以及小腿橫韌帶和十字韌帶的堅韌，爲武術動作中的前後劈叉部份地作好準備；同時也加深地訓練了髖關節囊、骼股韌帶、股圓韌帶的彈性和滑潤性，促使髖關節的靈活，並對腹直肌也作了鍛鍊。

說明：一　擱在訓練工具上的腿，脚尖務必綳直，使脚面伸平；

二　上身向後的時候，小腹必須向前挺凸，否則，只仰胸彎腰不會起沉壓動作的作用；

三　斜壓訓練的高度，開始時比正側壓要低些，以後慢慢加高；

四　沉壓次數與正壓同，可多可少。

丁　反壓——反枱腿

動作：一　面對訓練工具站立；兩手扶工具，上身畧前俯；

二　左腿支持身體，膝部挺直，脚尖對工具；右腿由助手握住由身後向上抬起，膝挺直，綳脚尖；

三　高抬之後，徐徐放下，放到與助手的肩齊平時，再徐徐上抬，如此反復進行（圖五）。

目的：訓練髖關節向後反轉的靈活性，加强大小腿前面的股直肌，股四頭肌，縫匠肌，髂腰肌以及腹股溝韌帶的伸展，並使闊筋膜的擴張性加大。



圖　五

說明： 一　當助手抬腿的時候，練習者的上身要向後仰，借以訓練腰脊的柔軟性。

二　如果沒有助手。自己持一種較高的家具和兩種較矮的家具，兩手扶助較矮的，把腿反擱在較高的上面，伸肘挺身向後屈腰，也能進行訓練。

壓腿訓練，除了上面的按、壓、沉、抬的正，側、斜、反等最基本的方法之外，還有結合這四種方法而進行的動作。如側壓加上俯身抱腿（支持身體的那條腿）、正壓加上仰體等等動作。其目的是在訓練某一部分肌腱的同時，附帶訓練一下另一部分的肌腱，但這不是主要的訓練目的，所以不舉例說明了。

二　搬腿

甲　吻靴

動作： 一　右腿屈膝略蹲，左腿前伸，腿尖翹起，脚跟着地；

二　上身前俯，右手握住左脚內側，左手握住左脚外側（圖六）；

三　雙手用勁向後拉，上身盡量前俯，用咀吻脚尖（圖



圖六

七）；

四　上身仰起，雙臂伸直，接着再做第二次。

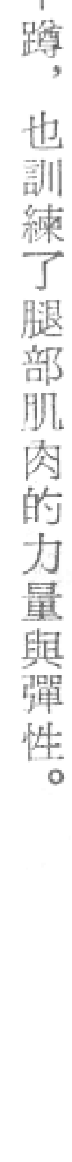


圖七

目的：主要是訓練小腿後部的腓腸肌，比目魚肌及跟腱的伸長性；同時也訓練了小腿前部的脛骨前肌腱的收縮性。另外，由於屈膝下蹲，也訓練了腿部肌肉的力量與彈性。

說明：一　搬腿吻靴必須挺胸，直背，塌腰，身前探，挺膝，坐胯，收肘，咬脚尖；

二　搬腿吻靴也可在工具上進行，支撑腿伸直，不必屈蹲；



三　吻靴訓練比較艱苦，開始的時候，可以先以頭頂去「頂」脚尖，然後再進一步用前額去「叩」脚尖，繼而以咀「吻」，最後以下顎去「拂」脚尖，所謂「頂、叩、吻、拂腿練到，筋長一分力量巧」（華拳譜）。

乙　臥靴（左右臥）

右臥靴：

動作：一　左脚伸前一步，脚尖翹起，脚跟着地，右腿屈膝踞蹲；

二　上身前俯，左手反叉後腰際，右手滿握左脚，手心與脚心相合，上身趁勢左轉

（圖八）；

三　上身倒下，以身體的右側臥在左腿上，頭頂碰着脚尖（圖九）；

四　回至第二動作，再繼續下臥。這是所謂「右臥靴」。

左臥靴：

一　同上述動作；

二　上身向右轉，以身體的左側對左脚，左手抱於右脇處，右臂屈肘上舉（圖十）；

三　上身倒下，以身體的左側臥在左腿上，右手滿握左脚，頭頂靠近脚尖（圖十一）；

四　右手放鬆，回至第二動作後再作第二次。這是所謂「左臥靴」。

目的： 一方面訓練腿部的肌腱和韌帶，一方面訓練腹外斜肌、背闊肌，岡下肌等肌肉羣，間接地也鍛煉了腰部的柔軟性，所以華拳譜裏說：「左右把靴臥，練腿又使腰」。



圖八　圖九　圖十　圖十一

說明：一　臥靴時，必須以身體的側面倒臥腿上，不可用胸部俯在腿上。

二　先用身體右側臥，做了數次之後，再向另一側進行，不要做一次右側臥，接着就做左側臥。

丙　抱靴

動作：一　左腿屈膝向前提起；

二　左手抱住左膝脛骨，右手滿握左脚；

三　像抱東西那樣，把左脚盡量朝上抱起，使左膝內側緊貼在左乳上部(圖十二)。

目的：擴大髖關節的運動面。

說明：一　訓練抱靴時，必須挺胸、直背，支撑腿挺直，站穩；

二　站立的時間可以從二分鐘增到五分鐘，借以增强單腿獨立的平衡能力。



圖十二

丁 端靴

動作：一 同抱靴，左手反叉左腰；

二 左腿向前上方伸出，膝部挺直，右手滿握左脚，左脚外側對前方（圖十三）；

三 回復抱靴狀，接着再做第二次。

目的：與正面高腿相同，但也有訓練平衡感覺的目的。

說明：一 訓練端靴時必須挺胸、直背、收胯、支撐腿挺直，站穩；

二 端靴就是端詳的意思，因之脚的高度至少應與眼平，目光平視脚尖。



圖十三

三 懸腿

甲 前懸

動作：一 右手扶持右側的訓練工具，左手叉腰；

二 左腿屈膝提起，脚尖綳直（圖十四）；

三　脚尖綳直着向前緩緩伸出（圖十五）；

四　左腿屈膝回至第二動作後再繼續前伸。

目的： 訓練腿部肌肉的伸展能力和控制能力，爲某些拳術中的脫手朝天蹬等靜止性蹬腿正型動作奠定基礎。

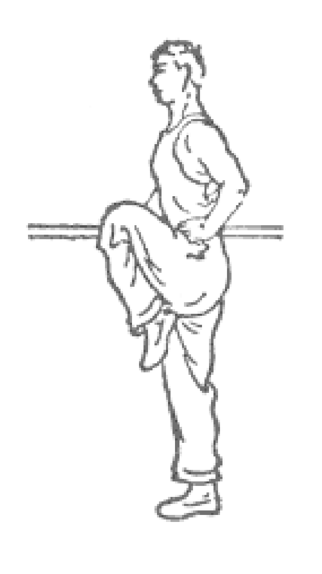
說明： 前懸分綳脚與蹬脚（翹脚尖）兩種。蹬脚的練習方法是在腿伸出時脚尖要上翹並用脚跟蹬出。這兩種方法必須輪換練習，不可偏廢，正像華拳譜裏說：「踢足（就是綳直脚面）長前筋，蹬腿拉後腱。」這說明兩者的訓練效能是相應結合的。

乙　側懸

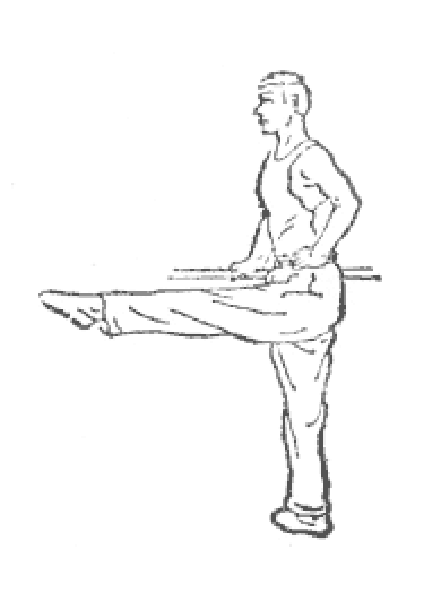
動作： 一　右手扶持訓練工具，左手叉腰或垂於襠前；

二　左腿屈膝、綳脚向左側提起（圖十六）；

三　左腿向左側緩緩伸出（圖十七）；



圖十四



圖十五

圖十六

四　回至第二動作後再繼續進行第二次。

目的：同前。

說明：一　側懸腿時，必須使腿正向側方，不能有絲毫偏斜；

二　上身端正挺胸，不能側轉傾斜；

三　側懸腿同樣可分綳脚和蹬脚兩種，可輪換練習。

丙　斜懸

動作：一與二　與側懸腿相同；

三　向左側斜後方緩緩伸出，脚尖綳直，脚部的內側朝下，外側朝上（圖十八）

四　回至第二動作後再做第二次。

目的：訓練腿部肌肉的外展，伸張和控制能力。

說明：一　訓練斜懸腿時，上身很容易前俯，這是要特別注



圖十七

圖十八

意的；

二　斜懸腿的高度，一般來說，是不太容易加高的，練習時不要過於心急，要循序漸進；

三　斜懸腿的訓練只有綳脚一種，如果改爲蹬脚，那就等於是擴大側懸角度的蹬脚式側懸。

丁　高懸

高懸腿訓練是在正，側懸腿有了進展的情況下才進行的；換句話說，即是正、側懸腿的極點。它的動作和正、側懸腿完全相同，高度却有所兩樣：正面高懸應該像壓腿訓練中的正面收胯式高腿那樣，能使脚尖碰着前額；側面高懸應該像側面收胯式高腿那樣，能使脚尖碰着耳際上部。當然，如果按這樣的要求來練習高懸腿是極不容易的，但不能不向這個要求努力，至少做到離這要求不遠。高懸腿一般只限於正側面，同時也只限於蹬脚式。斜懸腿雖也可以高懸，但受股骨大小粗隆和髖骨接連的限制，難以達到極點。高懸腿是增强腿部肌肉和髖關節收縮、伸展、柔韌、靈活、外張等性能的訓練，也是肌肉控制性能的進一步的訓練。

四 踢腿

甲 前踢

動作： 一 雙手叉腰，右脚上前一步，左脚在後；

二 左脚向前上方額前踢起，脚尖幾乎碰到額骨（圖十九）；

三 左脚落下與右脚並攏後卽向前一步，使右脚在後；

四 右脚向額前踢起。如此輪換下去。

說明： 一 踢起時，腰部不要彎曲，要挺胸，上身前傾的幅度不要過大；

二 上身不要後仰，以免跌倒；

三 踏地的一脚的膝部要挺直，脚尖正對前方，脚跟不能因踢起動作而離地；

四 踢起的腿的膝部也要挺直，脚尖翹起；

五 踢時也可以綳直脚尖；

六 踢時也可以不叉腰，而將兩手握拳側平舉。這樣，比叉腰的前踢要容易些，因爲容易維持身體的平衡；



圖十九

七　前踢腿應該以小腿用力上擺而去帶動大腿，這樣才能使踢腿的速度和力量得到鍛煉。

乙　斜掛

動作：一　同前踢；

二　左脚向右耳旁踢去（圖二十）；

三與四　同前踢。

說明：一　踢起時，面部宜向左（如果踢左脚，面部就向左偏）或向右畧偏；

二　踢時以兩手握拳側平舉的姿勢爲最妥。



圖二十

丙　側踢

動作：一　兩手握拳，但不要緊握，右脚上前一步，脚尖畧向右外側偏斜，上身右轉，身體左側向前，左拳垂於身前，右拳上舉，肘微屈，左脚在後；

二、左脚向左耳上方踢去，脚尖微碰頭部（圖二十一）；

三 左脚向前落下，脚尖畧向左外側偏斜，上身變爲左轉，身體右側向前，右拳垂在身前，左拳由左側下方向後繞於頭上，環屈肘；

四 開始踢右脚。

說明：側踢只有翹脚尖的一種踢法。踢時兩腿必須挺直，並必須收胯，才能達到目的。在開始練習時，可以踢得高一些，就是使脚尖向頭頂踢去。

丁 外擺

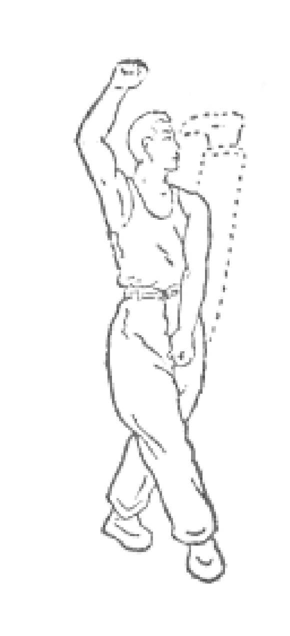
動作：一 兩手握拳側平舉，左脚上一步，右脚在後；

二 右腿由後向身體左側踢起；

三 右腿經面部向身體右側擺過（圖二十二）；

四 右脚在左脚邊踏地；

五、右脚上一步，擺左腿，如此輪換。



圖二十一

圖二十二

說明：一 外擺時很容易使小腹內縮和上身前傾，這樣就不能使髖關節充分靈活，因此，腰腹必須挺直；

二 如果擺右腿的話，當腿擺至身體右側時，必須與體側成一百八十度的直面，不要在擺至右前方時就落地，因爲這樣就不能擴大肌肉的振幅。

戊 裏合

動作：一 同外擺動作；

二 右腿向前踢起，但不要像前踢那樣高（圖二十三）；

三 右腿向身後蕩回，上身隨之右轉；

四 右腿從右側上踢經面部向左側迴環落地與左脚並攏（圖二十四），上身隨之左轉正對前方；

五 換左腿做。

說明：一 裏合腿前踢時不要像前踢那樣用力；

二 當右腿從前方蕩下擺回來的時候，上身雖隨之



圖二十三

圖二十四

右轉，但左脚尖仍正對前方，不能有所移動；

三　在腿蕩回進行裏合的時候，最容易使上身前屈和膝部彎屈，這要特別注意。

己　倒打

動作：一　兩手握拳側平舉，上左脚，踢起右腿，脚尖使之碰到前額，如同前踢腿動作；

二　右腿蕩下向後上方踢起，用脚掌去打頭部，此時，上身屈腰後仰以迎右腿（圖二十五）

三　右腿落下時上前一步，換左脚做。

說明：一　倒打動作在華拳譜裏喚作「倒打紫金冠」，這說明對這個訓練的要求一定要打到頭部；

二　倒打的時候膝部可以彎屈，但支持身體的一腿不能彎屈；

三　倒打的前踢也不一定要踢到前額；

四　倒打在初步訓練階段，兩手可以扶着墻、桌、凳或椅等物件來進行。



圖二十五

踢腿訓練的前踢，斜掛、側踢、外擺、裏合、倒打等動作都是腿部肌肉、韌帶和關節經過壓腿、搬腿等靜止性訓練之後的活動性訓練。這種活動性訓練的目的，是使那些肌腱和韌帶直接地投入運動，訓練它們的運動性能，鍛煉它們的彈性、鬆弛、伸展、振幅和力量，所以華拳譜裏說：「壓而不溜不中用，溜而不壓笨如牛」。這六種踢腿方法的次數，如果按「腿溜百篇汗滿流」的要求，對初步練習的人來說，是有點苛刻的。初練者一般可以踢四十次，兩腿各踢二十次，以後再逐漸地增加到一百次。

{
"filename": "MTIxMTIyOTEuemlw",
"filename_decoded": "12112291.zip",
"filesize": 4760918,
"md5": "92335949036f3bca6ad2aba807ec2f90",
"header_md5": "a348b8df2b479d221a9953b3cc817b84",
"sha1": "3a71d92bf9ab82a8f5973ff454ea9006dab85df4",
"sha256": "b12bb99a44de478c8207590e1c6c825bb692669da8782b537e3ba031412498ad",
"crc32": 4273687168,
"zip_password": "",
"uncompressed_size": 4939598,
"pdg_dir_name": "",
"pdg_main_pages_found": 107,
"pdg_main_pages_max": 107,
"total_pages": 111,
"total_pixels": 84389526,
"pdf_generation_missing_pages": false
}